

➤ **Norsk forskning.** Er du i ferd med å publisere eller har du nylig publisert i et internasjonalt tidsskrift? Tips oss erlend.hem@medisin.uio.no



Tre av forfatterne: Øivind Rognmo, Trine Moholdt og Ulrik Wisløff. Foto NTNU/BERRE AS

Ordforklaringer

Kondisjonstrening: Trening av store muskelgrupper i den hensikt å øke kapasiteten til det kardiovaskulære systemet.

Høyintensitetstrening: Intervalltrening der intensiteten ligger på 85–95 % av maksimal hjertefrekvens i fire fireminuttsintervaller i løpet av treningsøkten.

Kardiovaskulære hendelser: Hjertestans eller hjerteinfarkt under eller i løpet av den første timen etter avsluttet trening.

Trening er sunt også for hjertepasienter

Pasienter som gjennomgår hjerterehabilitering etter koronar hjertesykdom har lav risiko for alvorlige hendelser.

God fysisk form og regelmessig mosjon er nær knyttet til kardiovaskulær helse, redusert risiko for hjerte- og karsykdommer og dødelighet. Aerob kondisjonstrening er derfor sterkt anbefalt for pasienter med koronar hjertesykdom.

Det er vist at kondisjonstrening med høy relativ intensitet fremkaller større økning i aerob kapasitet og har større hjertebeskyttende effekt enn trening med moderat intensitet. Til tross for at høyere nivå av fysisk aktivitet gir redusert risiko for kardiovaskulære hendelser, har noen ment at høyintensitetstrening kan øke risikoen for hjertekomplikasjoner. Norske forskere har nylig studert risikoen for kardiovaskulære hendelser under organisert intervalltrening med høy intensitet og under trening med moderat intensitet hos 4 846 koronar-pasienter ved tre norske hjerterehabiliteringssentre (1).

Forekomsten av komplikasjoner ved begge typer trening var lav. Av totalt 175 820 treningstimer der alle pasientene utførte begge typer trening, var det én fatal hjertestans under trening med moderat intensitet (129 456 treningstimer) og to ikke-fatale hjertestanser under høyintensitets intervalltrening (46 364 treningstimer). Ingen pasienter fikk hjerteinfarkt. Trening med moderat intensitet ga én komplikasjon per 129 456 pasienttreningstimer, trening med høy intensitet ga én komplikasjon per 23 182 pasienttreningstimer.

– Vi mener at disse resultatene indikerer at risikoen for alvorlige hendelser hos pasienter som gjennomgår hjerterehabilitering for koronar hjertesykdom er lav, både ved trening med høy intensitet og ved trening med moderat intensitet, sier postdoktor Øivind Rognmo ved Institutt for sirkulasjon og bildediagnostikk ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet. Han er artikkelens førsteforfatter.

Om forskergruppen

Artikkelen er skrevet av Øivind Rognmo, Trine Moholdt, Hilde Bakken, Torstein Hole, Per Mølstad, Nils Erling Myhr, Jostein Grimsmo og Ulrik Wisløff. Hovedforfatterne arbeider ved K.G. Jebsen – Senter for hjertetrening (www.ntnu.no/ceerg) ved Det medisinske fakultet, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet. Senteret ledes av professor Ulrik Wisløff og består av over 45 ansatte som forsker på effektene av fysisk trening på hjertet, blodårer og skjelettmuskulatur gjennom en kombinasjon av eksperimentelle, kliniske og epidemiologiske studier.

Erlend Hem
erlend.hem@medisin.uio.no
Tidsskriftet

Litteratur

1. Rognmo O, Moholdt T, Bakken H et al. Cardiovascular risk of high- versus moderate-intensity aerobic exercise in coronary heart disease patients. *Circulation* 2012. E-publisert 9.8.



➤ Artikkelen ble e-publisert 9.8. 2012 i det prestisjetunge tidsskriftet *Circulation* (<http://circ.ahajournals.org>).