

Fysisk aktivitet vid stroke/slaganfall

Varje år insjuknar cirka 30 000 personer i stroke varav 20 000 för första gången. 20 % är vid insjuknandet under 65 år. Det finns således ett mycket stort antal personer i Sverige som efter en stroke har varierande grad av rörelsehinder. Det fanns tidigare en stor tveksamhet till fysisk träning efter stroke för att man var rädd att träningen skulle framkalla ökad krampbenägenhet i muskulaturen. Senare studier har visat att träning är av stor betydelse för att förbättra funktionen på alla sätt utan att ge en negativ ökning av spasticiteten.

Risikfaktorer

Det finns idag få möjligheter till fortsatt träning för personer med stroke efter utskrivning från sjukhus eller rehabiliteringskliniker. Många har kvarstående symtom och kan ha svårt att hitta lämpliga motionsformer eller grupper där man upplever att man kan hänga med i träningen. Risken är stor att bli nedstämd och få sänkt livskvalitet

Friskfaktorer

Fysisk aktivitet har en väldokumenterad skyddande effekt för att drabbas av stroke. Risken att utveckla stroke minskar i takt med graden av fysisk aktivitet. Lite är bättre än inget och mycket är bättre än lite. Efter en stroke kan graden av rörelsehinder och kognitiv nedsättning påverka förmågan till fysisk aktivitet men i övrigt gäller samma rekommendationer för kondition och styrketräning för en person som fått stroke som för en frisk person.

Rekommendationer

- Naturliga och lustbetonade aktiviteter rekommenderas som promenader, dans, cirkelträning, träning på rullband eller motionscykel, grupp-gymnastik, vattengymnastik.
- Träningsintensiteten skall så ofta som möjligt vara måttlig vilket betyder viss andfåddhet och ökad värmekänsla i kroppen och vara anpassad efter individuella förutsättningar och symtom.

Det är viktigt att betona att förutom den mer planerade träningen är den vardagliga fysiska aktiviteten av stort värde.

Kontraindikationer

Många som har fått en stroke har samverkande sjukdomar såsom diabetes, hypertoni eller annan hjärt-/kärlsjukdom och dessa sjukdomar kan komma att påverka effekten av den fysiska träningen. Graden av förlamning, balansnedsättning och förmåga till egen motivation är andra faktorer som påverkar möjligheten till ökad aktivitetsgrad.

Källa: FYSS 2008, www.fyss.se