

Rekommenderad fysisk aktivitet vid stroke

Förebygga

Fysisk aktivitet kan förebygga stroke. De allmänna rekommendationerna om fysisk aktivitet kan tillämpas. Se kapitel ”Fysisk aktivitet som prevention”.

Behandla

Personer som har haft en stroke bör rekommenderas aerob och muskelstärkande fysisk aktivitet för att:

- öka gångförmåga, minska funktionsnedsättning (++++)
- förbättra aktivitetsförmåga i dagliga livet (++)
- öka kondition (++++) och styrka (+++)

Aerob fysisk aktivitet			Muskelstärkande fysisk aktivitet			
Intensitet*	Duration min./vecka	Frekvens ggr/vecka	Antal övningar	Antal repetitioner**	Antal set	Antal ggr/vecka
Måttlig	Minst 150	3–7	Alla träningsbara	10–15	Minst 1	2–3
eller						
Hög	Minst 75	3–5				
eller måttlig och hög intensitet kombinerat t.ex. minst 90 min./vecka (30 min. 3 ggr/v)						

TÄNK PÅ ATT:

Den fysiska aktiviteten bör utformas och individanpassas av medicinskt utbildad personal, såsom fysioterapeut, i samråd med individen. Övervakad träning rekommenderas de första 4–6 veckorna. I första hand rekommenderas aerob fysisk aktivitet på måttlig intensitet. Om tillståndet tillåter kan hög intensitet användas. Viktigt är att börja på låg dos och gradvis öka, särskilt vid den muskelstärkande fysiska aktiviteten. Exempel på typ av aerob fysisk aktivitet är: gång på gå-/löpband eller plan mark eller cykling på ergometercykel.

Träningen kan påbörjas så snart det allmänna funktionstillståndet tillåter och med individuellt valt innehåll och intensitet. Generella råd kan inte ges.

Förebygga andra sjukdomar vid stroke

Den rekommenderade dosen av fysisk aktivitet vid stroke motsvarar de allmänna rekommendationerna för att förebygga andra sjukdomar som typ 2-diabetes, högt blodtryck, blodfetsrubbningsar och övervikt/fetma vilka är vanliga vid stroke.

Läs mer

Mer om rekommendationerna, rådgivning och riskbedömning finns att läsa i introduktionstexten till del 2 i FYSS och i aktuellt kapitel.

* Måttlig intensitet: 40–59 % VO₂max, RPE 12–13. Hög intensitet: 60–89 % VO₂max, RPE 14–17.

** Med 10–15 repetitioner avses den högsta belastning som kan lyftas genom hela rörelsebanan 10–15 gånger, det vill säga 10–15 RM (repetitionsmaximum).

++++: Starkt vetenskapligt underlag (evidensstyrka ++++), +++: Måttligt starkt vetenskapligt underlag (evidensstyrka +++), ++: Begränsat vetenskapligt underlag (evidensstyrka ++), +: Otillräckligt vetenskapligt underlag (evidensstyrka +).