

Dansk studie viser at fysisk træning gavner krop og sind efter hjertetransplantation

Af Stefan Christensen, sygeplejerske, MSc. Christian Have Dall, fysioterapeut, MSc. Thomas Herman, læge OG Finn Gustafsson, Overlæge.

Som tidligere beskrevet i dette blad, har sommeren 2009 for en mindre gruppe hjertetransplanterede, været forbundet med deltagelse i et træningsprojekt. På Rigshospitalets hjertetransplantationsafdeling valgte vi i samarbejde med Bispebjerg Hospital at gennemføre et lodtrækningsstudie omhandlende hård kredsløbs træning til hjertetransplanterede, som var mere end 1 år efter transplantation.

Ideen var at undersøge, hvilken betydning netop hård kredsløbstræning havde på kredsløbet og konditionstilstanden længe efter hjertetransplantation, da dette ikke tidligere har været undersøgt.

Ligeledes ønskede forskergruppen på Rigshospitalet at undersøge, hvorvidt træning også havde en effekt på stress relaterede tilstande hos denne gruppe.

Forsøget blev gennemført primært ved brug af konditionscykler men også trappeløb i tilknytning til hjerterehabileringsenheden på Bispebjerg Hospital. Alle deltagere fik inden selve træningen lavet konditest, målt kredsløbstilstand vha. ultralydsundersøgelse af blodkar i overarmen samt udfyldte forskellige spørgeskemaer omhandlende livskvalitet, fysisk aktivitet og stress i hverdagen.



Som billedet antyder, blev der kæmpet for det gode resultat.

De 27 deltagere var delt op i 2 grupper, hvor den ene gruppe gennemførte 8 ugers hård kredsløbstræning af i alt 24 sessioner af en times varighed. Den anden gruppe fungerede som kontrol gruppe, med henblik på at se hvilken betydningen den hårde kredsløbstræning havde. Grupperne var sammenlignelige inden træningen begyndte.

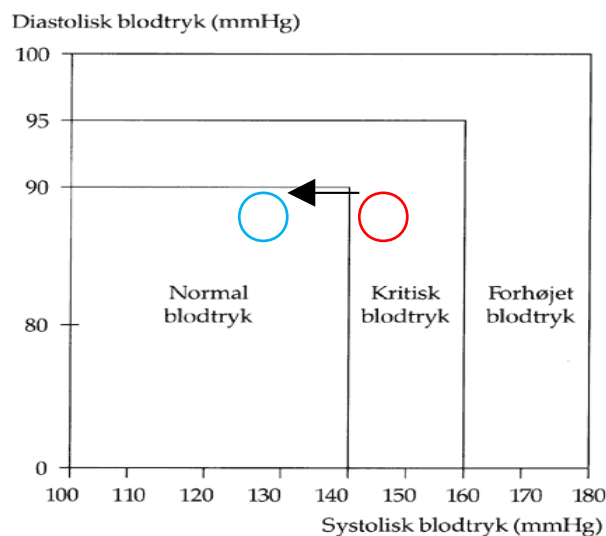
Alle deltagere der opstartede træningsprogrammet gennemførte dette. Der var enkelte som skulle bruge lidt tid til at vænne sig til træningens- og ikke mindst sadlernes hårdhed, men alle 14 personer gennemførte på fornemste vis. At alle gennemførte, må betragtes som imponerende da træningen blev gennemført med meget høj intensitet. Således lå alle deltagerne næsten konstant 5-10% under, hvad deres målte maximale puls var blevet testet til; Flot!

Efter træningsprogrammets afslutning, blev alle indledende undersøgelser gentaget, kort tid efter trænings ophør.

Resultater.

Det viste sig hurtigt, at træningsformen har medført mange gavnlige effekter for de deltagende personer. Vi vil fremhæve de mest åbenlyse og væsentligste forbedringer for den aktive gruppe. Der var ingen ændringer i kontrolgruppens tilstand i løbet af undersøgelsen. Netop derfor bidrog kontrolgruppen med meget vigtig information, som medførte at studiets konklusioner kunne blive klare.

Træningsgruppen oplevede efter træningsafslutning et markant fald i det systoliske blodtryk, Hvilket illustreres af i nedenstående figur.



Det røde cirkel indikere hvor begge gruppe lå inden forsøget, mens den blå cirkel indikere hvortil træningsgruppen efterfølgende havde flyttet deres risikofaktor til i forbindelse med blodtryksfaldet..

Træningsgruppen oplevede ligeledes en forbedring af konditallet med næsten 20%, hvilket er meget i forhold til hvor længe træningsperioden varede.

I forbindelse med projektet blev ligeledes analyseres blodprøver som bekræftede de kredsløbsmæssige forbedringer vi fandt ved konditest, blodtryksmåling og kar-funktionsundersøgelse.

Herudover fandt vi en positiv effekt på stoffer i blodet, som har med udvikling af betændelse at gøre.

Slutteligt fandt vi et fald i angstniveaet hos træningsgruppen, hvilket er interessant, da ingen tidligere har tilbudt hård kredsløbstræning til hjertetransplanterede, hvorfor træningsformen potentielt var forbundet med nogen nervøsitet for deltagerne i den aktive gruppe.

Med dette forskningsprojekt, har forskergruppen på Rigshospitalet vist at 8 ugers hård kredsløbstræning er en træningsform der fremover med fordel kan tilbydes til stabile hjertetransplanterede.

Netop den hårde kredsløbstræning er forbundet med nogle særdeles gavnlige kredsløbsmæssige effekter, som ikke er vist ved andre træningsprojekter hos hjertetransplanterede. Det er derfor Forskningsgruppens håb, at træningsformen kan indgå i den rehabilitering som aktuelt tilbydes hjertetransplanterede.

Mvh. Hjerter-lunge transplantationsklinikken, Rigshospitalet

