

Medicinsk Nyhed

Gangtræning til claudicatio intermittens

Hjemmegangtræning med høj intensitet forbedrede signifikant gangdistance hos patienter med arteriel insufficiens i underekstremiteterne, mens dette ikke var tilfældet ved gangtræning med lav intensitet.

Fysisk træning er en væsentlig komponent af behandlingen af claudicatio intermittens og består primært af superviseret gangtræning. Et nyt amerikansk studie sammenligner effekt af hjemmegangtræning med høj intensitet, hvor man forcerer ud over smertegrænsen, med gangtræning med lav intensitet i behageligt tempo, uden iskæmiske symptomer og ingen gangtræning overhovedet. I alt 250 patienter gennemførte studiet, som strakte sig over et år, hvor de to træningsgrupper gangtrænede fem gange ugentlig i op til 50 minutter. Højintensitetsgangtræning medførte en signifikant øgning i seksminuttersgangtest på 35 meter, mens gangdistancen blev reduceret med seks meter i gruppen, som trænede med lav intensitet, og med 15 meter i gruppen, som ikke gangtrænede.

Ph.d.-studerende Maj Siercke og professor Henrik Sillesen, Karkirurgisk Afdeling, Rigshospitalet, kommenterer: »Studiet viser vigtigheden i fortsat at vejlede patienter med claudicatio intermittens til at træne på trods af de krampende lægsmærter. Igennem de sidste 30 år har talrige randomiserede studier vist, at superviseret gangtræning er effektiv til at øge gangdistancen hos patienter med claudicatio i en klinisk opsætning. Da træningen er relativt smertefuld og ensformig, er det svært at implementere og fastholde træningsrutiner efter et interventionsforløb. Forskellige studier har derfor undersøgt, om mindre belastende træningsforløb kunne være vejen frem. I Karkirurgisk Afdeling har vi gennemført et projekt, hvor vores patienter fik tilbudt et kommunalt hjerterehabiliteringsforløb tilpasset patienter med claudicatio. De blev instrueret i at, det skal gøre ondt, før det bliver godt' både i selve træningssessionerne, og når de gangtræner på egen hånd. Træningsforløbet fokuserede på varieret og sjov træning samt undervisning omkring sygdommen. Projektet viste, at deltagerne, der gennemførte forløbet, fik en signifikant længere gangdistance sammenlignet med dem, der ikke fik tilbud rehabilitering. Patienttilfredsheden var stor, med høj score i livskvalitet og et brændende ønske om at fortsætte holdtræningen«.

[McDermott MM, Spring B, Tian L et al. Effect of low-intensity vs high-intensity home-based walking exercise on walk distance in patients with peripheral artery disease. The LITE Randomized Clinical Trial. JAMA 2021;325:1266-76.](#)

INTERESSEKONFLIKTER: ingen



Foto: Colourbox

Redigeret af Peter Lange, plange@dadlnet.dk