Foto: bildarkivet.se

Fysisk Aktivitet vid **Högt blodtryck/hypertoni**

Hypertoni, det vill säga högt blodtryck, definieras som blodtryck över 140mm Hg systoliskt (övre tryck) och/eller över 90mm Hg diastoliskt (nedre tryck). Hypertoni är den viktigaste påverkbara riskfaktorn för utveckling av hjärt-kärlsjukdom. Förekomsten ökar i de flesta länder och livsstilsfaktorerna anses ha en avgörande betydelse för denna utveckling. De flesta fall av hypertoni är idag oupptäckta/obehandlade. Cirka 25 procent av den svenska befolkningen beräknas lida av högt blodtryck eller medicinerar för att sänka trycket. Blodtrycket varierar under dygnet och påverkas av vad vi gör och hur vi känner oss. I sällsynta fall beror hypertoni på en bakomliggande sjukdom, till exempel njursjukdom.

Riskfaktorer

De viktigaste riskfaktorerna är livsstilsfaktorer som övervikt, stress, ökat saltintag samt fysisk inaktivitet.

Friskfaktorer

Regelbunden fysisk aktivitet med måttlig ansträngning ger ett bra skydd mot hypertoni. Motionsträning i form av uthållighetsträning sänker blodtrycket med upp till 7/5 mm Hg hos personer med mild till måttlig hypertoni. Effekterna tycks vara lika bra oberoende kön och oavsett om man tar blodtrycksmedicin eller ej. I lindriga fall kan det räcka med ökad fysisk aktivitet för att normalisera trycket och om medicin behövs rekommenderas fysisk aktivitet som tillägg till behandlingen.

Rekommendationer

Regelbunden livslång fysisk aktivitet ökar möjligheten att nå bestående sänkning av blodtrycket. Ett enstaka tillfälle av fysisk aktivet sänker blodtrycket för stunden.

Konditionsträning: Totalt minst 150 minuter per vecka med måttlig intensitet (3-7 gånger/ vecka), det vill säga aktivitet som ger lätt andfåddhet och värmekänsla såsom promenader, cykling, simning. Eller minst 75 minuter på hög intensitet (3-5 gånger/ vecka), vilket innebär att aktiviteten ger en markant ökning av puls och andning. Alternativt en kombination av aktivitet av måttlig och hög intensitet. Att dela upp aktiviteter i exempelvis tiominuters perioder och upprepa dessa tre gånger under dagen kan vara lika effektivt som en sammanhängande period av 30 minuter träning.

Kontraindikationer

Vid blodtryck över 200 mm Hg systoliskt eller 115 mm Hg diastoliskt är fysisk aktivitet kontraindicerat tills trycket stabiliserats med medicinering. För personer med hypertoni rekommenderas viss försiktighet för extrem intensiv träning samt kraftig styrketräning med tunga vikter.

Källa: FYSS 2017

Textansvarig: Helena Månsson Sandberg Fysioterapeut Folkhälsoenheten Region Jämtland Härjedalen