

Högt blodtryck

Ordination motion



*Vägen till
bättre hälsa*



Denna folder innehåller ett underlag från boken *Ordination Motion – Vägen till bättre hälsa*, som är framtagen av Apoteket AB i samarbete med Yrkesföreningen för Fysisk Aktivitet. Boken i sin helhet finns att köpa i Apoteket AB:s butiker och via Apotekets webbutik på apoteket.se



 apoteket

Till dig som har högt blodtryck

Högt blodtryck är i dag den största riskfaktorn för sjukdomar i hjärta och blodkärl, till exempel stroke och hjärtinfarkt. Men högt blodtryck kan både förebyggas och behandlas, med fysisk aktivitet. Detta är något du kan påverka själv genom att röra på dig mer. Tumregeln säger minst 30 minuters sammanlagd motion varje dag.

Blodtrycket mäts i mm Hg (millimeter kvicksilver). Hos en frisk vuxen person räknas ett blodtryck upp till 130/85 mm Hg som normalt, det vill säga när övertrycket är 130 och undertrycket 85. Ett blodtryck som ligger över 140/90 mm Hg definieras som högt. För att få diagnosen ”högt blodtryck” i sjukvården krävs att blodtrycket vid upprepade mätningar i vila legat över 140/90.

I de flesta fall går det inte att peka på en enda enskild orsak till högt blodtryck. Istället är det en mängd faktorer som spelar in, exempelvis ärftlighet samt livsstilsfaktorer som kost, stress, övervikt och att man rör på sig för lite. Av dessa svarar fysisk inaktivitet, det vill säga att inte röra på sig tillräckligt, ensamt för 5–13 procent av risken för att utveckla högt blodtryck.

Basen för all blodtrycksbehandling är livsstilsförändring, att motionera, se över kosten och dra ner på saltmängden i maten och att sluta röka. Speciellt tidigt i sjukdomen och när trycket är bara något förhöjt kan det räcka med att ändra mat- och motionsvanor för att hålla blodtrycket under kontroll.

Högt blodtryck kan både förebyggas och behandlas med fysisk aktivitet

Effekter av fysisk aktivitet

Observera att regelbunden fysisk aktivitet sänker blodtrycket på sikt, men att blodtrycket ökar tillfälligt och helt naturligt, under pågående aktivitet enligt nedan!

Under konditionsträning, exempelvis löpning, stiger det övre trycket hos friska personer, och den stegringen kan vara mer tydlig hos personer som har högt blodtryck. Det undre trycket ökar mindre än det övre.

Efter aktiviteten däremot, sjunker blodtrycket de närmaste timmarna med upp till 10–20 mm Hg, jämfört med normalt tryck i vila. Effekten kallas post-exercise hypotension och varar upp till knappt ett dygn, beroende på hur intensiv aktiviteten varit och hur länge den pågått.

Vid tung styrketräning ökar både det övre och undre trycket under själva träningen mer än vid konditionsträning.

Fysisk aktivitet för att förebygga högt blodtryck

En mängd undersökningar visar att det finns ett klart samband mellan låg fysisk aktivitet och ökad risk för att utveckla högt blodtryck.

Regelbunden fysisk aktivitet sänker inte bara blodtrycket i vila, utan minskar också blodtrycksreaktionen under både fysiskt arbete och mental stress.

Fysisk aktivitet som behandling i samband med högt blodtryck

De flesta studier visar att träning vid 40–70 procent av maximal syreupptagningsförmåga (kondition), sänker blodtrycket minst lika bra som mer intensiv träning. Låg- och medelintensiv träning sänker trycket både direkt efter arbete, men också på längre sikt.

För många (otränade) räcker det därför med vanlig promenad för att få effekt.

Redan 3–20 minuters träning kan sänka blodtrycket, men mer träning ger bättre effekt och därför rekommenderas 30–45 minuter per träningstillfälle. En rask promenad under 10 minuter vid fyra tillfällen per dag kan dock vara lika effektivt blodtryckssänkande som en promenad på 40 minuter.

Efter cirka 4–6 månader har träningen fått maximal blodtrycks-sänkande effekt. Kom dock ihåg att all träning måste underhållas. Slutar du träna går trycket tillbaka till samma nivå som innan du startade, och det kan ske redan inom 10 dagar.

Vilka processer i kroppen som gör att fysisk aktivitet ger en blodtryckssänkning är inte exakt klarlagt, men det finns flera faktorer som kan spela in, till exempel:

- Minskad sammandragning av små blodkärl. Detta kan sänka blodtrycket.
- Den ökade mängd endorfiner som produceras efter fysisk aktivitet kan ha en blodtryckssänkande effekt.
- Fysisk aktivitet ökar insulinkänsligheten, vilket har en koppling till en förbättring av det metabola syndromet (bukfetma, sänkt glukostolerans, högt blodtryck och blodfettsubbning) och därmed blodtrycket.
- En del av träningens effekter kan förklaras av att njurfunktionen påverkas. Njurarna reglerar bland annat salt- och vattenbalansen i kroppen och därmed den mängd blod som hjärtat pumpar ut.

Finns det risker vid fysisk aktivitet?

Så länge trycket relativt sett är ”under kontroll” med medicinsk behandling, det vill säga helst under 180/105 mm Hg, är det inga problem att fortsätta med rätt typ av fysisk aktivitet. För tävlingsidrott krävs, förutom ett välreglerat blodtryck, att man inte utvecklat skador på ögon, njurar eller hjärta av blodtrycket.

Vid ett blodtryck över 200/115 mm Hg bör fysisk aktivitet undvikas tills blodtrycket har stabiliserats.

Styrketräning av lättare intensitet har också visats kunna sänka blodtrycket. I övrigt bör den som har högt blodtryck vara försiktig med intensiv konditionsträning och tyngre styrketräning, eftersom det kan ge mycket höga blodtrycksvärden.

Råd från sjukvården

Medicinering med betablockerare leder till att maxpuls sänks med upp till 30 slag per minut och prestationsförmågan minskar. För den som motionerar på medelnivå har detta liten betydelse, medan den mer aktiva motionslöparen kan uppleva betablockerare som begränsande. Prata med din läkare, då det ofta finns möjlighet att byta blodtrycksmedicin.

Behandlas du med diuretika, som är vätskedrivande, måste du se till att dricka ordentligt om du tränar när det är varmt, så att du inte blir uttorkad.

Råd om träning och motion för dig med högt blodtryck

Följ de grundläggande träningsråden på sidorna 8–10 för Basaktivitet och Konditionsträning. Vad gäller Styrketräning så kan du följa råden förutom att du bör göra fler repetitioner (10–15 st) per gång med ett lägre motstånd.

För att minska risken för kraftig blodtrycksökning rekommenderas regelbunden andning i samband med styrketräning och att andas ut då ansträngningen är som störst (lyftfasen och/eller förkortningsfasen), samt andas in då ansträngningen är mindre (tillbakagång och/eller förlängningsfasen).

Träningsformer som fungerar bra

Löpning, bordtennis, längdskidåkning, raska promenader, badminton, orientering, fotboll och tennis. Exakt vilken typ av aktivitet som innebär en ”lagom” belastning är också individuell, och inte minst beroende av individens ”kondition”.



Så mycket aktivitet behöver vi

Aktivitetspyramiden på sida 11 är ett bra hjälpmedel för att skapa ett fysiskt aktivt liv på den nivå som du själv trivs med. Ju längre ned i pyramiden en aktivitet står, desto oftare behöver man utföra den för att må bra. Längst ned finns vardagsaktiviteter som helst ska utföras dagligen. Om dem kan du läsa mer under rubriken *basaktivitet*. Går du sedan uppåt i pyramiden, hittar du aktiviteter som kan läggas till för att förbättra kondition, styrka och/eller rörlighet. Dessa träningsaktiviteter kan utföras mer sällan än basaktiviteterna. Allra högst upp i pyramiden finns det man ska göra mest sällan, eller helst inte alls, det vill säga vara fysiskt inaktiv.

Basaktivitet

Med basaktivitet menas att man når en viss energiförbrukning i samband med fysisk aktivitet och motion där man kan ha ett mål per dag eller per vecka. Det finns ett samband mellan den energimängd som man förbrukar under fysisk aktivitet och risken för att bli sjuk eller dö i exempelvis hjärt-kärlsjukdomar och typ 2-diabetes. Hög energiförbrukning betyder liten risk. Eftersom det är den totala energiförbrukningen som är avgörande, kan man alltså vara aktiv på såväl måttlig som hög intensitet/ansträngningsgrad för att nå positiva hälsoeffekter. Ju lägre intensiteten är, desto längre måste man dock hålla på för att nå en viss energiförbrukning och därmed den tänkta hälsoeffekten.

Tydliga effekter på hälsan har setts vid en energiförbrukning på cirka 1000 kcal per vecka. Denna energiförbrukning ska ske i samband med fysisk aktivitet/träning med en intensitet som är minst måttlig, exempelvis rask promenad. Om man promenerar 30 minuter per dag så motsvarar varje promenad en energiförbrukning på 150 kcal och totalt cirka 1000 kcal per vecka.

Detta är bakgrunden till rekommendationen om 30 minuters aktivitet per dag (basaktiviteten i pyramiden).

Målet på minst 1000 kcal per vecka kan även nås på andra sätt. Enligt de amerikanska rekommendationerna från 2008 och de nya svenska rekommendationerna från 2011 (fyss.se och yfa.se) kan man byta ut promenader mot mer ansträngande aktiviteter, exempelvis joggning. Då kan man uppnå målet på kortare tid, till exempel med en halvtimmes joggning tre gånger per vecka. Observera att om man anstränger sig med lite högre intensitet, så ger det även förbättrad kondition (fysisk kapacitet). Man kan också varva promenader med mer ansträngande aktiviteter under veckan för att nå målet på 1000 kcal per vecka.

Den styrketräning om minst två gånger per vecka som också ingår i de nya rekommendationerna bidrar, förutom specifika effekter på styrka, också till att öka energiförbrukningen (cirka 100–200 kcal per träningspass). Viktigt att komma ihåg är att fysisk aktivitet utöver 1000 kcal per vecka ger större effekter på hälsan.

Konditionsträning

Med konditionsträning kan man förbättra konditionen och samtidigt få betydande hälsovinster. Konditionsträning rekommenderas 3–5 gånger per vecka. Kroppen behöver tid för återhämtning vid träning med medelhög eller hög intensitet. Dessutom ökar risken för överbelastningsskador om man tränar för ofta, speciellt i början av en träningsperiod. Om man är mycket vältränad kan man klara att konditionsträna oftare.

Styrketräning

Med styrketräning kan man förbättra styrkan och, som vid konditionsträning, samtidigt få betydande hälsovinster. Enligt de nya rekommendationerna bör alla vuxna individer (från 18 år och uppåt) styrketräna.

Styrketräning rekommenderas minst två gånger per vecka. Ett träningspass innehåller ofta 8–10 olika övningar för olika muskelgrupper. Vid varje övning använder man så tunga vikter att man orkar lyfta 8–12 gånger (= repetitioner), men inte mer. För äldre eller personer med kronisk sjukdom rekommenderas lättare vikter så att man orkar lyfta 10–15 gånger vid varje övning. Varje övning utförs minst en gång (= ett set).

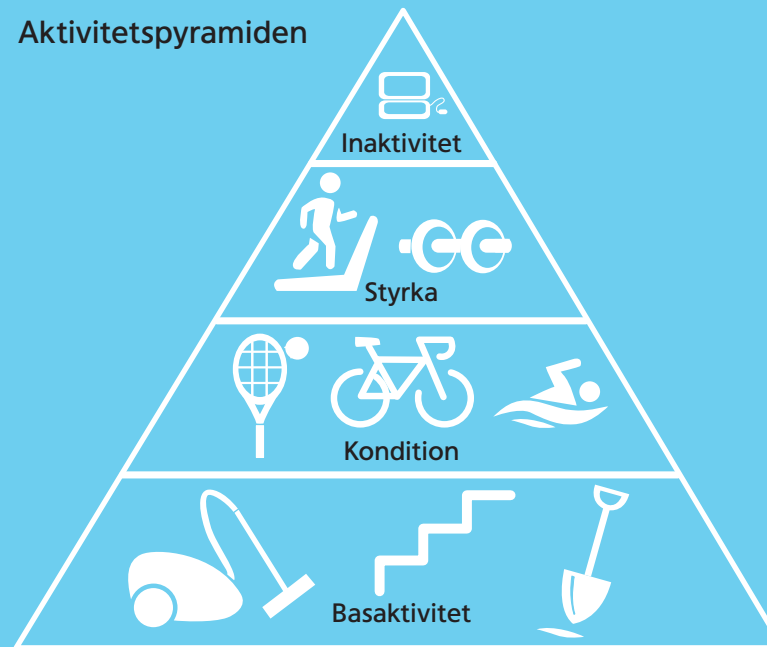
Rekommendationen att styrketräna 2–3 dagar per vecka, som i första hand gäller för nybörjare, bygger på att kroppen ska få möjlighet att återhämta sig. Det ger bättre träningseffekt och minskar risken för överbelastningsskador.

Rörlighetsträning

När man konditions- och styrketränar bör varje pass inledas och avslutas med uppvärmnings- och nedvarvningsperioder om cirka 5–10 minuter vardera. Då töjer man bland annat försiktigt på alla strama muskler och mjukdelar.

*Du kan påverka
själv genom att röra
på dig mer!*

Aktivitetspyramiden



Styrketräning

Exempel: Armhävningar, tåhävningar, gummibandsträning, vikter, vikt/motståndsmaskin.

Omfattning: 8–10 olika övningar, varje övning minst en gång.

Intensitet: Så tunga vikter eller motstånd att man orkar lyfta 8–12 gånger men inte fler i varje övning.

Konditionsträning

Exempel: Aeorobics, bollsporter, cykling, dans, gymnastik, kanot, löpning, rodd, simning, skidor, skridskor, stavgång.

Omfattning: 20–60 minuter.

Intensitet: Måttlig till hög, andfådd/svettig.

Basaktivitet

Exempel: Gå i trappor, hushållsarbete, promenad, trädgårdsarbete.

Omfattning: Sammanlagt minst 30 minuter (cirka 150 kcal).

Intensitet: Måttlig/pratvänlig takt.



*Fråga gärna oss på Apoteket om
du undrar något mer om
din hälsa och dina läkemedel.
Välkommen in!*

Telefon 0771-450 450 | apoteket.se