

# Benartärsjukdom/fönstertittarsjukdom och fysisk aktivitet

## Sjukdomen

Benartärsjukdom är utpräglat åldersbetonad. Sjukdomen innebär smärtor i muskulaturen vid ansträngning såsom gång. Besvären försvinner vanligtvis efter kort vila, vanligen några minuter. De flesta personer med sjukdomen uppger nedsatt livskvalitet på grund av den förlorade förmågan att kunna gå längre sträckor.

Grunden till problemet är att blodkärlen som försörjer muskulaturen förträngs eller stängs av helt, vilket gör att musklerna får sämre eller ingen genomblödning och det uppstår syrebrist i muskulaturen.

Antalet personer i befolkningen med sjukdomen är 1,5 procent hos personer under 50 år. Förekomsten stiger till över 10 procent hos personer över 65 år. Sjukdomen är vanligare bland män än kvinnor.

## Risikfaktorer

Utöver åldersfaktorn och att män har större benägenhet att utveckla sjukdomen är den största risikofaktorn för att utveckla benartärsjukdom rökning. Dessutom är risken ökad för personer som har diabetes, högt blodtryck och/eller höga blodfetter.

## Friskfaktorer

Friskfaktorer kan sammanfattas i ”Sluta röka, börja promenera”. Effekterna kommer dock inte med en gång utan måste ses över längre tid.

## Rekommendationer

I början är det bra om alla patienter kan erbjudas övervakad träning av sjukgymnast för att komma in i ett så effektivt program som möjligt.

Träningen bygger på att nå sin smärtgräns, vilket betyder: Gångträning med så stor intensitet att det framkallar symtom, följt av vila under 30-60 minuter 3 gånger per vecka under minst 3 månader. När programmet är utprovat kan patienten fortsätta träningen på egen hand.

En sammanställning av 21 studier visade att den totala gångsträckan för personer som tränade enligt rekommendationer ökade sin gångsträcka med 179 procent.

Källa: FYSS 2008. Textansvarig Lena Thorselius FaR-samordnare i Primärvården Mittenälvsborg.

