



NY POTENTIEL KONDITEST TIL PERSONER MED APOPLEKSI

Cykeltest udført kun med det "gode" ben

Efter apopleksi er konditionen ca. det halve sammenholdt med personer på samme alder og det kræver ca. den dobbelte energi at udføre aktiviteter.

Den lave kondition nedsætter funktionsevne og aktivitetsniveau samt øger risiko for sygdomme og dødelighed. Sundhedsstyrelsen har siden 2003 derfor anbefalet konditionstræning.

Lammelse og spasticitet medfører, at almindelige konditests ikke er præcise, hvilket en konditest kun udført med det "gode ben", vil tage højde for.

METODE

Ti personer med lette til moderate følger efter apopleksi i kronisk stadie, udfører Åstrands cykeltests to gange med det "gode" ben. Cykling med ét ben kræver mere energi og arbejdet måles derfor og sammenlignes med en kontrolgruppe på 10 personer uden apopleksi, som udfører samme test med begge ben.

RESULTATER

Ni personer gennemfører cykeltesten med det "gode" ben. Ved cykling med ét ben måles arbejdet til gennemsnitligt at være ca. 40 % større end med to ben. For at korrigere for det større arbejde ved cykling med ét ben, ganges resultatet af testen med 1,4.

KONKLUSION

Personer med moderate følger efter apopleksi kan udføre konditest på cykel med det "gode" ben. Ét-bens cykling kræver et arbejde, som er ca. 40 % større. Denne forskel korrigeres for, ved at gange med 1,4. Testens brugbarhed bør undersøges i et større studie.

RESULTATERNES BETYDNING

Konditionstræning er et vigtigt element i rehabilitering efter apopleksi og anbefales i nationale og internationale retningslinjer. I Sundhedsstyrelsens visitationsretningslinje fra 2014 for genoptræning efter erhvervet hjerneskade stilles krav til en systematisk dokumentation af interventioners effekt. Det er ikke muligt at opfylde dette krav med "almindelige" konditests, da de ikke måler konditionen præcist hos personer med apopleksi. En konditest udført kun med det

"gode" ben, ser ud til at have potentiale som fremtidig test, og vil kunne udføres med udstyr, som er til rådighed de fleste steder.

Konditionstræning kan udføres på mange måder, men forskning de senere år har peget på, at hvis træningen foregår i den aktivitet som personen gerne vil blive bedre til at udføre, så bliver man bedre til aktiviteten og får samtidig en bedre kondition og 2 fluer slås med et smæk.



Center for Hjerneskade