

## Rekommenderad fysisk aktivitet vid benartärsjukdom

### Förebygga

Det finns inget stöd för att fysisk aktivitet kan förebygga benartärsjukdom.

### Behandla

Personer med benartärsjukdom bör rekommenderas aerob fysisk aktivitet (gångträning) för att:

– öka gångförmåga (++++)

Aerob fysisk aktivitet (gångträning)			Muskelstärkande fysisk aktivitet			
Intensitet*	Duration	Frekvens ggr/vecka	Antal övningar	Antal repetitioner	Antal set	Antal ggr/vecka
Intermittent gångträning, framkalla symtom	30–60 min./tillfälle	Minst 3	Evidens saknas			

### TÄNK PÅ ATT:

Ledarledd träning ger bättre effekt än icke ledarledd träning.

Kallt väder kan förvärra symtomen. En vanlig samsjuklighet är kranskärslsjukdom som kan ge sig till känna efter en periods träning då individen kan uppnå en högre grad av kardiell ansträngning genom minskade bensmärutor.

### Förebygga andra sjukdomar vid benartärsjukdom

Komplettera med muskelstärkande fysisk aktivitet enligt de allmänna rekommendationerna, om hälsotillståndet tillåter. Den träning som rekommenderas vid benartärsjukdom medför också förbättringar av den generella hälsan, framför allt om den sker på minst måttlig intensitet.

### Läs mer

Mer om rekommendationerna, rådgivning och riskbedömning finns att läsa i introduktionstexten till del 2 i FYSS och i aktuellt kapitel.

\* Måttlig intensitet: 40–59 % VO<sub>2</sub>max, RPE 12–13. Hög intensitet: 60–89 % VO<sub>2</sub>max, RPE 14–17.

++++: Starkt vetenskapligt underlag (evidensstyrka ++++), +++: Måttligt starkt vetenskapligt underlag (evidensstyrka +++), ++: Begränsat vetenskapligt underlag (evidensstyrka ++), +: Otillräckligt vetenskapligt underlag (evidensstyrka +).