

Test og træning efter aortadissektion

- Et holdningspapir fra



**Dansk Selskab for
hjerte- og lungefysioterapi**

Birgitte Blume, fysioterapeut, master i Idræt og Velfærd, Sjællands
Universitetshospital Roskilde

Anne-Sofie Rendbæk Muusmann, fysioterapeut, certificeret kliniker i hjerte- og
lungefysioterapi, Bispebjerg Frederiksberg Universitetshospital



Test og træning efter aortadissektion

Et holdningspapir fra Dansk Selskab for Hjerte- og Lungefysioterapi
Udgivet oktober 2024

Udarbejdet af arbejdsgruppe

I alfabetisk rækkefølge:

- Anne-Sofie Rendbæk Muusmann, fysioterapeut, Bispebjerg
Frederiksberg Universitetshospital, Region Hovedstaden
- Barbara C. Brocki, fysioterapeut, ph.d., Aalborg Universitetshospital, Region Nordjylland
- Birgitte Blume, fysioterapeut, master i Idræt og Velfærd, Sjællands
Universitetshospital Roskilde, Region Sjælland
- Kristina Hindhede Bech, fysioterapeut, cand.scient. i fysioterapi, Odense
Universitetshospital, Region Syddanmark
- Maria Kreiberg Skou, fysioterapeut, Aarhus Universitetshospital, Region Midtjylland
- Rikke Gottlieb, fysioterapeut, cand.scient.san., Rigshospitalet,
Universitetshospital, Region Hovedstaden

Baggrund

- Sparsom evidens fører til variation i tilbud i Danmark

Formål

- Vejledning omkring test, træning og rådgivning
- Ensartede og evidensbaserede tilbud på tværs af landet

Udbytte

- Nationalt gældende holdningspapir
- Involvering af 5 regioner og 3 faglige selskaber



Dansk Selskab for
hjerte og lungefysioterapi



DANSK CARDIOLOGISK SELSKAB



Dansk Thoraxkirurgisk Selskab

Holdningspapiret indeholder

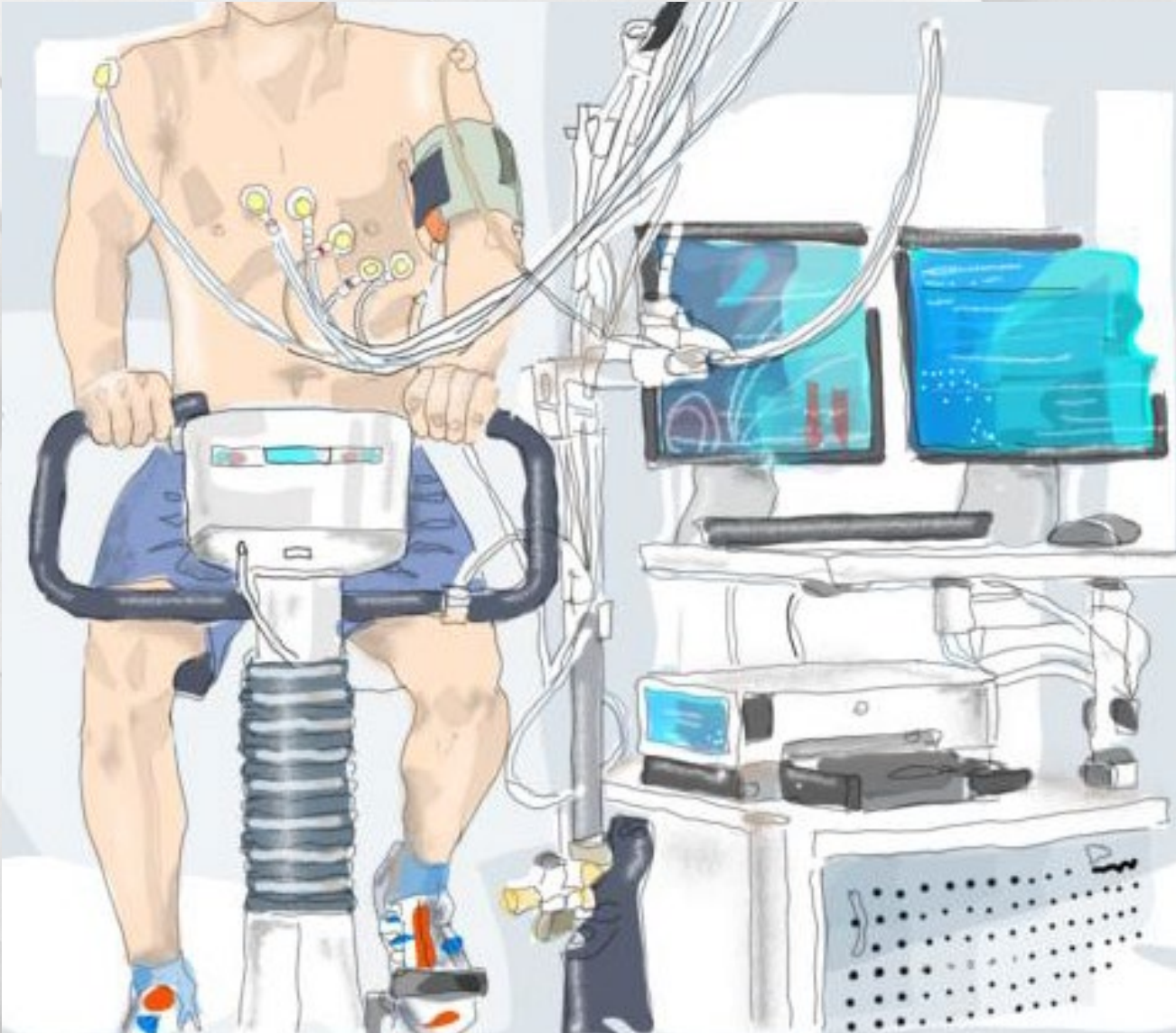
**Anbefalinger til mobilisering
og træning under indlæggelse**

**Vejledning om fysisk aktivitet
efter udskrivelse**

Vejledning om arbejdstest

**Anbefalinger om fysisk
aktivitet og træning livslangt**

Arbejdstest



- *Indikationer & kontraindikationer*
- *Krav til arbejdstest*
- *Valg af protokol*
- *Testens forløb*
- *Observationer under arbejdstesten og tolkning af disse*
- *Årsager til standsning af testen*

Anbefales

- 30 min. dgl fysisk aktivitet med lav intensitet
- Genoptræning
- Mild til moderat konditionstræning til max. Borg 15 med mindre andet vurderet efter arbejdstest, mindst 30 min. pr. gang i alt mindst 150 min. pr. uge.
- Dynamisk styrketræning med let vægt og 15-20 gentagelser



Opmærksomhed

- Styrketræning: min. 1 minuts pause i mellem hvert sæt
- Erhvervsmæssig løft/arbejdsstillinger
- Seksuel aktivitet (sund fornuft - undgå max. anstrengende aktivitet)



Anbefales ikke

- Tunge vægte og træning til "failure"
- Statisk/isometrisk arbejde med brug af valsalvas manøvre
- Sportsaktiviteter med hård kropskontakt



Vores ønsker:

- Anvendeliggøre gældende anbefalinger
- Bidrage med en konkret vejledning til anbefalet tilgang
- Mindske usikkerhed
- Øge ensretning på tværs landet
- Skabe et dynamisk dokument

Vores håb:

- Muliggøre netværksdannelse og sparring
 - Monofagligt
 - Tværfagligt
- Kontinuerligt samarbejde mellem fagselskaber i udarbejdelsen af anbefalinger



Test og træning efter aortadissektion

Et holdningspapir fra Dansk Selskab for Hjerte- og Lungefysioterapi
Udgivet oktober 2024

Udarbejdet af arbejdsgruppe

I alfabetisk rækkefølge:

- Anne-Sofie Rendbæk Muusmann, fysioterapeut, Bispebjerg Frederiksberg Universitetshospital, Region Hovedstaden
- Barbara C. Brocki, fysioterapeut, ph.d., Aalborg Universitetshospital, Region Nordjylland
- Birgitte Blume, fysioterapeut, master i Idræt og Velfærd, Sjællands Universitetshospital Roskilde, Region Sjælland
- Kristina Hindhede Bech, fysioterapeut, cand.scient. i fysioterapi, Odense Universitetshospital, Region Syddanmark
- Maria Kreiberg Skou, fysioterapeut, Aarhus Universitetshospital, Region Midtjylland
- Rikke Gottlieb, fysioterapeut, cand.scient.san., Rigshospitalet, Universitetshospital, Region Hovedstaden

