

Gäller för: Fysioterapi NÄL, Fysioterapi Uddevalla Sjukhus  
Innehållsansvar: Hanna Bennehed, (hanbe65), Fysioterapeut  
Godkänd av: Jonas Blank, (jonbl1), Verksamhetschef

Giltig från: 2026-02-06

Giltig till: 2028-01-23

# Fysisk träning vid kranskärlsjukdom – Fysioterapi – NU-sjukvården

---

## Bakgrund

Individanpassad fysisk träning inom centerbaserad hjärtrehabilitering minskar kardiell mortalitet, antal sjukhusinläggningar, ökar arbetskapacitet och förbättrar riskprofil för hjärt-/kärlsjukdom, jämfört med sedvanlig behandling.

Hälso- och sjukvården bör erbjuda fysisk träning inom centerbaserad hjärtrehabilitering till personer med kranskärlssjukdom. Åtgärden har prioritet 2 (Socialstyrelsen).

Patienter <80 år med genomgången hjärtinfarkt bör registreras avseende fysioterapi enligt kvalitetsregisterprotokoll (SWEDEHEART- SEPHIA).

## Syfte

Att få patienter med kranskärlssjukdom att delta i individanpassad fysisk träning under ledning av sjukgymnast/fysioterapeut 2 ggr/vecka under minst 3 månaders tid (sammanlagt minst 24 tillfällen).

Sjukhusets centerbaserade hjärtrehabiliteringsenhet träffar företrädevis patienter som nyinsjuknat i akut koronart syndrom (hjärtinfarkt eller instabil angina) och/eller efter revaskularisering (CABG/PCI) och som följs via NU-sjukvårdens hjärtmottagningar. Övriga patienter med kranskärlssjukdom ses utifrån individuellt behov.

## Bedömning

För att kunna förskriva anpassad fysisk träning behövs en bedömning av aktuell konditions- och muskelfunktionsnivå, samt att se att patienten tolererar aktuell belastning. Patienten kallas för individuellt besök hos sjukgymnast/fysioterapeut. Tester och frågeformulär som används inom hjärtrehabiliteringen är:

- *Frågor om fysisk aktivitet:* Haskell 1 och 2, Frändin Grimby och Självupplevd fysisk kapacitet.
- *Cykeltest:* Ett standardiserat symtombegränsat submaximalt cykeltest används för att fastställa om patienten tolererar ökad fysisk ansträngning och värdera aktuell fysisk arbetskapacitet. Cykeltestet utgör grunden för en adekvat utformning av träningsprogram.
- *Six minuters gångtest:* Ett standardiserat 6-minuters gångtest kan användas för att bedöma submaximal arbetskapacitet när cykeltest ej är lämpligt. Observera att testet har en takeffekt för patienter med förväntat ordinär/god fysisk kapacitet, dvs. patienten klarar redan vid första försöket att utföra testet med maximal gånghastighet.
- *Muskelfunktion:* Styrkeuthållighet mäts med kliniska uthållighetstest, såsom unilateral dynamisk axelflexion med hantel samt unilateral tåhävning på kil.

## Behandling

### Fysisk träning inom centerbaserad hjärtrehabilitering

- Snarast möjligt efter det individuella besöket startar patienten sitt deltagande i träning. Träningen sker företrädesvis i grupp med intensitet och upplägg anpassad utifrån patientens arbetskapacitet och förmåga. Patienten ska rekommenderas delta minst 2 ggr/vecka under minst 3 månader.
- I de fall där patienten ej har möjlighet till deltagande inom hjärtrehabiliteringsenheterna inom NU-sjukvården kan hen efter bedömning erbjudas träning i regionala primärvårdens regi.
- Behandlande sjukgymnast/fysioterapeut skriver då remiss till berörd rehabenhet. Remissvar före planerat återbesök med information om antal träningstillfällen är önskvärt.
- Om patienten enbart kan tänka sig träning i egen regi, kan individuellt program utformas.
- *Träningsdagbok:* Patienten ska uppmuntras fylla i träningsdagbok för att möjliggöra utvärdering av träningen.

### Generella riktlinjer för träning vid kranskärslsjukdom

- Konditionsträning 3–5 dgr/v, 20-60 min/tillfälle, under minst 3 mån.  
Intensitet 12-17 på Borgs ansträngningsskala, distans-eller intervallbaserat upplägg.
- Muskelstärkande träning 2-3 dgr/v, 10-15 rep x 1-3 set i 8-10 muskelgrupper.  
Successiv progress tills rekommendation uppnås.

*Alla frågeformulär, testmanualer och träningsdagbok hittas på [www.swedeheart.se/sephia](http://www.swedeheart.se/sephia)*

## Uppföljning

Efter träningsperiod om minst 3 månader ska patienten kallas till återbesök med förnyade tester för utvärdering.

### **Sephia**

- Patienter med hjärtinfarkt <80 år ingår i kvalitetsregistret SEPHIA. För dessa patienter ska svar på ovanstående frågeformulär och testvärden föras in i registret efter bedömning 1 och 2.
- Efter det uppföljande besöket ska även uppgift om antal träningstillfällen inom hjärtrehabiliteringen samt antal träningstillfällen i egen regi registreras.
- Sjukgymnast/fysioterapeut med inloggningsbehörighet i registret för in data. Övriga sjukgymnaster/fysioterapeuter lämnar formulär med uppgifter och lämnar till behörig kollega.

# Information om handlingen

**Handlingstyp:** Rutin

**Gäller för:** Fysioterapi NÄL, Fysioterapi Uddevalla Sjukhus

**Innehållsansvar:** Hanna Bennehed, (hanbe65), Fysioterapeut

**Godkänd av:** Jonas Blank, (jonbl1), Verksamhetschef

**Dokument-ID:** NU10040-1902165809-20

**Version:** 7.0

**Giltig från:** 2026-02-06

**Giltig till:** 2028-01-23