

## Rekommenderad fysisk aktivitet vid hypertoni

Källa: Ursprunglig tabell i FYSS2017, modifierad utifrån FYSS2021

### Behandla

Personer med hypertoni bör rekommenderas aerob fysisk aktivitet för att:

- sänka blodtrycket (+++)

Personer med hypertoni kan som tillägg rekommenderas isometrisk träning för att:

- sänka det diastoliska blodtrycket

| Aerob fysisk aktivitet   |                    |                    | Muskelstärkande fysisk aktivitet |                    |           |                 |
|--|--------------------|--------------------|----------------------------------|--------------------|-----------|-----------------|
| Intensitet*  | Duration min/vecka | Frekvens ggr/vecka | Antal övningar                   | Antal repetitioner | Antal set | Antal ggr/vecka |
| Måttlig  | Minst 150          | 3–7                | 8–10                             | 8–12               | 1–3       | 2–3             |
| eller  |                    |                    |                                  |                    |           |                 |
| Hög  | Minst 75           | 3–5                |                                  |                    |           |                 |
| eller måttlig och hög intensitet kombinerat t ex minst 90 min/vecka (30 min 3 ggr/v) |                    |                    |                                  |                    |           |                 |

### Diagnosspecifika råd:

För att bedöma intensitet vid aerob fysisk aktivitet vid samtidig betablockadbehandling bör Borgs-RPE-skala® användas i stället för pulsmätning på grund av avvikande relation mellan puls och ansträngning. Fysioterapeutkontakt rekommenderas för individer med samtidig kranskärlsjukdom, efter läkarutvärdering.

Vid lätt till måttlig hypertoni är fysisk aktivitet och beaktande av övriga levnadsvanor centralt.

### Förebygga andra sjukdomar vid hypertoni

Den rekommenderade dosen av aerob fysisk aktivitet vid hypertoni motsvarar de allmänna rekommendationerna för att förebygga riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom som diabetes, övervikt, fetma och hyperlipidemi vilka är vanliga vid hypertoni.

Komplettera med muskelstärkande fysisk aktivitet enligt de allmänna rekommendationerna.

### 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 +).