



## Gåturen halverer risiko for alvorlig hjerneslag

### Gåtur og risiko for alvorlig hjerneslag

Fysisk aktivitet er forbundet med både redusert risiko for hjerneslag, og for at et slag blir alvorlig, viser en studie publisert i tidsskriftet *Neurology*.

- «Det er bemerkelsesverdig at selv lett fysisk aktivitet er så tydelig forbundet med hvordan du blir påvirket av et slag», sier Katharina Stibrant Sunnerhagen, professor i medisin ved Sahlgrenska akademiet.

Studien viser ikke sikkert at det er trening som er den direkte årsaken til beskyttelsen mot alvorlig hjerneslag, men sammenhengen er likevel tydelig.

- «Det er tilstrekkelig å gå en 30-45 minutter hver dag for å halvere risikoen for alvorlige slag», sier Katharina Stibrant Sunnerhagen.

I 2016 ble rundt 26 500 personer rammet av hjerneslag i Sverige. Studien omfatter 925 pasienter som ble behandlet ved Sahlgrenska Universitetssykehuset i Göteborg i perioden 2014 - 2016. Gjennomsnittsalderen var 73 år. Pasientene ble i ettertid spurt om hvor fysisk aktive de var før slagtilfellet.

- «Fra et vitenskapelig synspunkt er det en svakhet med studien at deltakere rapporterte sin

egen fysiske aktivitet. Deres hukommelse kan ha blitt rammet av hjerneslaget, særlig hos de som fikk alvorlig slag», sier Katharina Stibrant Sunnerhagen.

"Den som får et mildt slag kan være opptil en uke på sykehuset og kan deretter fortsette sin rehabilitering hjemme, med gode muligheter for å komme tilbake til sitt vanlige liv og jobb. Etter et alvorlig slag er oppholdet i sykehus og eventuelt sykehjem mye lengre», sier Katharina Stibrant Sunnerhagen.

**Kilde:** Prestroke physical activity could influence acute stroke severity (part of PAPSIGOT);

<http://n.neurology.org/content/neurology/early/2018/09/19/WNL.0000000000006354.full.pdf>