

4 X 4 INTERVALLER OG NOREX STUDIEN

På hjertesviktforumet i 2019 i Trondheim, satt vi forhåpentligvis i gang en ny tradisjon – å ha en treningstime før felles middag!

Da vi ikke får arrangert som normalt i år faller jo også treningen bort, kanskje... I år ønsker vi (eller fysioterapeuten i styret) å utfordre dere til å gjennomføre den velkjente og godt dokumenterte **intervalløkten 4 x 4 minutter!**

Ta frem joggeskoene, noe bra musikk på øret, ta med deg en venn eller kollega og finn en motbakke i nærheten. Husk god oppvarming og nedtrapping!
God treningsøkt 😊

NorEx studien har kanskje flere av dere hørt om? Jeg anbefaler dere alle å lese dette utklippet jeg har hentet fra nettsiden deres. En stor treningstudie, som vi helt sikkert vil høre masse om i årene fremover!

Utklippet er hentet med godkjennelse fra:

<https://www.ntnu.no/cerg/norex>.

(Klikk deg gjerne inn på denne lenken om det er vanskelig å lese av utklippet)

NorEx

NorEx: Hindrer trening nytt infarkt for hjertepasienter?

Med NorEx-studien - The Norwegian Trial of Physical Exercise After Myocardial Infarction - har vi som mål finne ut om tre og et halvt år med treningsoppfølging forlenger livet og hindrer ny alvorlig sykdom hos pasienter som har blitt behandlet for hjerteinfarkt. De første invitasjonene ble sendt ut høsten 2020, og innen slutten av 2012 har vi invitert rundt 50 000 hjertepasienter til studien.

Bakgrunn for studien

Hjerteinfarkt er den vanligste dødsårsaken både i Norge og resten av verden. Mer enn 20 % av pasientene som overlever får et nytt infarkt i løpet av det neste året. Halvparten av all alvorlig hjerte- og karsykdom skjer blant personer som har hatt hjerteinfarkt tidligere.

Vi vet at hjertepasienter som er fysisk aktive lever lenger enn inaktive pasienter, men vi vet ikke om det er treningen som forlenger livet. Vi vet heller ikke om trening beskytter mot et nytt hjerteinfarkt, hjerneslag eller andre alvorlige sykdommer. Det er nettopp det vi ønsker å finne ut med NorEx.

Organisert treningsoppfølging i flere år

Vi har planer om å inkludere ca. 13 000 pasienter som ble behandlet for hjerteinfarkt i Norge mellom 2014 og 2020. I Norge blir alle infarktpasienter registrert i hjerteinfarktregisteret, og vi vil rekruttere deltakere ved å sende ut informasjon- og invitasjonsbrev til mer enn 50 000 pasienter som er registrert der.

Deltakerne trekkes tilfeldig til én av tre grupper. En del av deltakerne får vanlige råd om fysisk aktivitet, mens andre får et strukturert treningsopplegg med tett oppfølging i tre-fire år. Treningen i denne gruppa skal være såpass intensiv at den bedrer kondisjonen til pasientene, og framgangen testes hvert halvår.

Personlig oppfølging og ny teknologi

Deltakerne som følges opp tettest får grundig treningsopplæring og personlig oppfølging av en trener gjennom hele perioden. De får også mulighet til å trene i grupper sammen med andre studiedeltakere fra samme område. En spesialtilpasset internettløsning gjør det mulig for deltakerne å laste ned treningsprogrammer, rapportere egen trening og kommunisere direkte med treneren sin og andre deltakere i studien.

For å kunne følge opp pasientene gjennom hele studieperioden vil vi bruke avanserte elektroniske hjelpemidler som registrerer fysisk aktivitet og puls kontinuerlig. Dermed kan vi raskt finne ut om deltakerne trener mindre enn de skal, og hjelpe hver enkelt pasient med tiltak som gjør at de gjennomfører treningen.

Hindrer trening ny sykdom?

Pasientene vil bli fulgt opp etter henholdsvis 3,5, 5 og 10 år. Vi bruker registre til å finne ut hvem som har dødd og hva de eventuelt har dødd av. Vi finner også ut hvem som har blitt behandlet for et nytt hjerteinfarkt, hjerneslag eller nyoppstått angina i løpet av oppfølgingsperioden. I tillegg undersøker vi om treningen påvirker risikoen for kreft, atrieflimmer og sykehusinnleggelse generelt sett.

Vi måler også endringer i livskvalitet, blodtrykk og overvekt, og ser på om trening kan redusere medisinbruken til pasientene. I understudier ser vi på hvordan treningen påvirker kondisjon, hjernehelse, risikofaktorer for hjerte- og karsykdom og hjertefunksjonen målt med ultralyd. Vi sjekker også om treningen er kostnadseffektiv ved å måle hvor mye hver deltaker har kostet sykehus og primærhelsetjenesten i løpet av perioden studien varer.

Helsegevinst for pasient og samfunn

Det kan være vanskelig å designe en studie som viser om trening virkelig har langsiktige helseeffekter etter et hjerteinfarkt. For eksempel må man være sikker på om deltakerne som skal trene faktisk er så fysisk aktive som de skal være, og at de man sammenligner dem med ikke begynner å trene mer bare fordi de vet at de er med i en studie. NorEx er laget på en måte som gjør oss sikre på å kunne finne en reell effekt av treningen dersom den finnes.

NorEx blir gjennomført som et samarbeidsprosjekt mellom sykehus og kommunale helsetjenester, Helsedirektoratet, universiteter, selvstendige forskningsinstitusjoner og kompetansesentre. Hvis det viser seg at trening faktisk gir hjertepasienter bedre helse, vil resultatene fra studien ha stor betydning. Vi kan få flere pasienter til å trene, og vi kan få helsepersonell til å gi mer konkrete råd og faktisk følge opp pasientene slik at flere er fysisk aktive. Helsegevinsten vil være stor for den enkelte hjertepasient. Samtidig vil økt fokus på trening som medisin kunne bidra til å dempe behovet for sykehustjenester i et helsevesen som allerede er presset på ressurser på grunn av eldrebolgen.

Følg oss i sosiale medier:



Send oss en e-post:
cerg-post@mh.ntnu.no

Send oss vanlig post:
NTNU, Fakultet for medisin og helsevitenskap
Institutt for sirkulasjon og bildediagnostikk
Postboks 8905
7491 Trondheim

Besøk oss:
St. Olavs Hospital
Prinsesse Kristinas gt. 3
Akutten og Hjerter-lunge-senteret, 3. etg.
7006 Trondheim



Forskningsledere



Kaare Harald Bønaa Professor i hjerte og kar epidemiologi
73550279 kaare.harald.bonaa@ntnu.no
Institutt for sirkulasjon og bildediagnostikk



Ulrik Wisløff Professor og leder av CERG
72828113 ulrik.wisloff@ntnu.no
Institutt for sirkulasjon og bildediagnostikk

Daglig leder



Torunn Varmdal Forsker
73598898 93028286
torunn.varmdal@ntnu.no
Institutt for sirkulasjon og bildediagnostikk

Prosjektgruppe



Monica Gundersen Avdelingsingeniør, CERG
40622966 monica.gundersen@ntnu.no
Institutt for sirkulasjon og bildediagnostikk



Ashis Jalote Parmar Postdoktor
ashis.jalote.parmar@ntnu.no
Institutt for sirkulasjon og bildediagnostikk

Kommunikasjonsrådgiver



Anders Revdal

Kommunikasjonsrådgiver/seniorkonsulent
99440711 anders.revdal@ntnu.no
Institutt for sirkulasjon og bildediagnostikk