

---

# Fysisk trening og hjertesvikt

---

ARTIKKEL

LARSEN AI

DICKSTEIN K

---

## Sammendrag

Hovedsymptomet ved hjertesvikt er redusert arbeidskapasitet, idet pasientene begrenses av økende dyspné ved stadigmindre anstrengelser. Fysisk trening var inntil relativt nylig sett på som potensielt farlig for denne pasientgruppen. Ettersom man i økende grad har forstått mekanismene bak symptomene og farene ved inaktivitet, er man blitt mer åpen for gevinsten som regelmessig trening kan gi disse pasientene.

I denne oversiktsartikkelen diskuteres de tilgrunnliggende sirkulatoriske, metabolske og perifere mekanismer ved hjertesvikt, og de viktigste publiserte relevante treningsstudier refereres. Trening hos hjertesviktpasienter som ertestet på forhånd, synes å virke gunstig, uten økt risiko for komplikasjoner. Symptomene reduseres og aerobarbeidskapasitet forbedres, men vi har ingen data som belyser prognosen.

---

Publisert: 30. september 1996. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.