**ÖKAD MOTION EFTER HJÄRTINFARKT KAN RÄDDA LIV**

**Patienter som ökade sin fysiska aktivitet efter hjärtinfarkt halverade sin risk att dö.
Det visar en studie på drygt 22 000 patienter som genomförts av Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, och Centrum för hälsa och prestation vid Göteborgs universitet.
– Då effekterna av ökad fysisk aktivitet efter en hjärtinfarkt är så tydliga borde alla bli rekommenderade att vara fysiskt aktiv. Denna rekommendation är minst lika viktig som att de får råd att sluta röka och minska stress, säger Örjan Ekblom, docent vid GIH.**

Syftet med studien var att se om det fanns en effekt av förändringar i fysisk aktivitet efter en hjärtinfarkt. Studien omfattade 22 227 patienter i Sverige som haft en hjärtinfarkt mellan 2005 och 2013. Uppgifterna kom från RIKS-HIA-registret, SEPHIA-registret och dödsorsaksregistret.
– Vi vet att fysiskt aktiva personer får hjärtinfarkt i mindre utsträckning, men vi visste inte effekten av förändringar i motion efter en hjärtinfarkt, säger Örjan Ekblom.

Efter 6-10 veckor respektive ett år efter hjärtinfarkten rapporterade deltagarna hur mycket de varit fysiskt aktiva. Här fick de uppge hur många gånger i veckan de varit aktiva i 30 minuter eller längre. Baserat på information från de två rapporttillfällena delades patienterna in i grupperna konstant inaktiv, minskad aktivitet, ökad aktivitet eller konstant aktiv.

Efter uppföljningen på drygt fyra år hade 1 087 patienter avlidit. Bland de patienter som var inaktiva vid första mätningen, men som ökade sin aktivitet under det följande året var dödligheten halverad jämfört med de som var konstant inaktiva. Bland de patienter som var aktiva inledningsvis, men som minskade sin aktivitet var dödligheten cirka 40 procent lägre, jämfört med de som var konstant inaktiva. Bland de som var konstant aktiva var dödligheten cirka 60 procent lägre än de som var konstant inaktiva.

– Denna studie visar att genom att bibehålla eller öka den fysiska aktiviteten kan patienterna öka chansen att ha ett hälsosamt liv efter en hjärtinfarkt. Dessa resultat borde uppmärksammas av vårdpersonal och beslutsfattare så att de patienter som har fått en hjärtinfarkt får stöd till att nå eller behålla regelbunden fysiskt aktivitet – på samma sätt som att råd ges om att sluta röka, förbättra kost och minska stress, säger Örjan Ekblom.

Det som återstår att undersöka är vilken form av aktivitet som är särskilt fördelaktig efter en hjärtinfarkt.

**För mer information kontakta:**Örjan Ekblom, docent GIH, e-post: orjan.ekblom@gih.se, tel: 072-510 48 59
Louise Ekström, kommunikationsansvarig externt GIH, e-post: louise.ekstrom@gih.se, tel: 070-202 85 86

*Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, är världens äldsta idrottshögskola och firade 200 år under 2013 i nyrenoverade och utbyggda lokaler. Lärosätet ligger vid Stockholms Stadion och är Sveriges främsta kunskapscentrum för idrott, fysisk aktivitet och hälsa. Här utbildas lärare i idrott och hälsa, tränare, hälsopedagoger, sport managers och idrottsvetare. År 2011 startade GIH:s egen forskarutbildning i idrottsvetenskap och inom GIH bedrivs avancerad forskning inom idrottsområdet; ofta i nära samarbete med idrottsrörelsen, skolan, hälsosektorn, samhället samt med svenska och internationella universitet och högskolor. På GIH arbetar 140 anställda och här går cirka 1 000 studenter.*