

Månedens forskningsnytt

Juli 2018:

Leggsår gror så man kan høre det - hvis man trener i tillegg til riktig bandasje?

Nei, høre kan man nok ikke, men måle tiden det tar for et venøs leggsår å gro kan man gjøre. Engelske forskere tok for seg 39 pasienter med venøse leggsår. Det er sår på leggen som skyldes dårlig sirkulasjon tilbake til hjertet, og der standard behandling er ulike bandasjer eller strømper som gir et økt trykk på leggen og slik redusere hevelsen i leggen rundt såret. Spørsmålet de ville besvare var om det hjelper å trene i tillegg til standard behandling med en trykkstrømpe som alle fikk. Halvparten skulle trene tre ganger pr uke i 12 uker i et definert allsidig treningsprogram, de andre ikke.

I gruppen som trente tok det gjennomsnittlig 13 uker for sårene å gro, for de som ikke trente tok det 34 uker. Kostnadene for å behandle pasientene ble jo også ganske mye redusert, de som trente kostet ca 70% mindre å behandle. Å sitte stille blir stadig mindre helsebringende og kostbart.

Kilde: Klonizakis et al, British Journal of Dermatology, Mai 2018

© Claus Lützow-Holm