

► Trening er sunt for hjertet, men er det sunt å presse kroppen til det maksimale?

# TRENINGENS



## HJERTESCREENING

Tekst: **JORUN GAARDER**  
jga@dagbladet.no

**M**andag for snart tre uker siden døde en ung håndballspiller av hjertesvikt under trening for Ålesund. Hjertesykdom er viktigste årsaken til plutselig død hos unge idrettsutøvere, skriver Tidsskrift for Den norske legeforsking.

Ståle Solbakken (47) var på høyden av fotballkarrieren da hjertet stoppet under trening for F.C. København i 2001. Sju minutter tok det før hjertet igjen begynte å slå, etter førstehjelp fra støtteapparatet og bruk av hjertestarter.

– Det som skjedde, skjedde. Jeg har hatt det veldig bra med å trene og ville ikke vært det foruten, sier Solbakken til Dagbladet.

Etter hendelsen fikk han operert inn en hjertestarter. Solbakken fulgte legens råd og la opp som fotballspiller. Mange undersøkelser måtte til før det ble slått fast at han har den genetiske hjertesykdommen ARVC.

### – Trening kan bli feil

En norsk studie fra Oslo universitetssykehus, publisert i European Journal of Heart Failure, har sett på sammenhengen mellom eliteidrett og hjertesykdommen ARVC.

– Har du genfeilen og et stillestående liv, går det sannsynligvis mye bedre enn om du driver med



**HJERTESTARTER:** Faksimile fra Dagbladet, Solbakken viser fram hjertestarteren operert inn i 2001.

idrett. Tidligere har vi ikke hatt belegg for å si at du antakelig ikke bør trene om du har genfeilen, sier Kristina Haugaa, sisteforfatter av studien og overlege ved Rikshospitalet, Oslo universitetssykehus.

Dette er første gang det er vist at også personer som ikke har ut-

viklet hjertesykdommen ARVC, men har genfeilen og sykdommen i familien, også får økt hjerteforøkkelser med systematisk trening.

– For de aller fleste er idrett bra, men for en liten andel blir idrett feil, sier Haugaa.

– Trening er en balansegang, man må ikke bli hysterisk, sier Solbakken.

Fortsatt trener 47-åringen mer enn gjennomsnittet – fire ganger i uka.

To ganger har hjertestarteren slått inn.

– Jeg har hatt et mildt forløp. Skjer det to ganger på 14 år, lever jeg fint med det.

### Hjertescreening

Innen idretten har det vært diskutert om topputøvere bør screenes

for hjertesykdom.

– Hadde vi hatt en test som kunne påvist alle typer hjertesykdom som medfører økt risiko ved trening, ville det vært enkelt. Men EKG og ultralyd fungerer ikke, sier Roald Bahr, sjeflege på Olympiatoppen til Dagbladet.

Han mener et langt viktigere tiltak enn screening, er opplæring i hjerte- lungeredning. I dag finnes det hjertestarter på mange idrettsarenaer.

– Hjertestarter har reddet, og redder mange liv. Det viktigste er kunnskap om hva du skal gjøre hvis noen faller om, sier Bahr.

I fotball er det innført obligatorisk hjertescreening av alle spillere i de to øverste ligaene for menn i 2008, samt i Toppserien for kvinner i 2010.

– Når vi undersøker en idretts-

► Er det noen mennesker som ikke bør trene hardt?

# PARADOX



**TRENINGSGLAD:** Ståle Solbakken sier det blir umulig å svare på om han ville blitt fotballspiller, hadde han visst om hjertesykdommen som førte til hjertestansen i 2001. Det er ikke alltid du blir så mye klokere av å vite, mener fotballtreneren.

FOTO: KRISTIAN RIDDER-NIELSEN



**LANDSLAGSLEGE:** Thor Einar Andersen, NFF

utøver, må vi også undersøke kroppens viktigste muskel – hjertet, sier Thor Einar Andersen, medisinsk ansvarlig i Norges Fotballforbund og seniorforsker ved Norges idrettshøgskole.

Han er glad det er innført hjertescreening av fotballspillere, men presiserer at det ikke er problemfritt.



**FORSKER:** Kristina Haugaa

– Det er mange tilstander som ikke avdekkes ved hjertescreening, sier Andersen. Samtidig kan undersøkelsen avdekke falsk sykdom.

#### Krever kunnskap

Siden obligatorisk screening av fotballspillere ble innført, har det vært tre tilfeller av hjertestans i



**SJEFSLEGE:** Roald Bahr, Olympiatoppen

fotball. 30 personer ble anbefalt videre oppfølging etter funn ved hjerteundersøkelsen.

Hjertet til en idrettsutøver kan bli større på grunn av trening og da vil EKG se annerledes ut enn hos ikke-trente personer.

– Dette må ikke forveksles med sykdom. Det er viktig at leger generelt vet hvilke kriterier de skal

bruke når de hjertescreener idrettsutøvere, sier idrettslege Hilde Moseby Berge. Hun har forsket på hjertescreening av toppfotballspillere.

– Jeg forstår hvorfor klubber som investerer i spillere ønsker å screene, men hvor stor sannsynlighet er det for en hjertestans sammenliknet med et røket korsbånd?, spør Solbakken.

#### – Gjør det de har lyst til

Solbakken og kona har tre barn, på 18, 15 og 11 år. Eldstemann er testet for sykdommen ARVC – han har det ikke. Han mellomste skal sjekkes til våren.

– Testen kan være en slags sikkerhet. Men jeg vil ikke råde barna til ikke å være aktive, de får gjøre det de har lyst til, sier Solbakken.

## SUNN TRENING

**Det er usikkert hvor mye trening som skal til før hjerte-risikoen øker.**

– Det er større sjanse for hjertestans under trening enn i hvile, sier Erik Ekker Solberg, hjertespesialist og idrettslege. Han understreker at trening i utgangspunktet er sunt.

Hjertestans i idrett er noe vanligere hos eldre idrettsutøvere, som kan ha utviklet åreforkalkning over tid, enn hos yngre utøvere, hvor ofte genetisk betinget hjertesykdom er årsaken, forteller idrettslegen.

**– Store volumer av trening og høy intensitet er antakelig triggerende, sier Solberg.**

Hvert år dør i gjennomsnitt tre personer i Norge i alderen 15–34 år uventet som følge av hjertestans i forbindelse med fysisk aktivitet.

– Et fåtall av disse har drakt eller startnummer på brystet, sier Roald Bahr.

– Norske data tyder på at skillet i risiko går ved hard trening, ikke ved toppidrett, sier Bahr.

Norge skiller seg ut fra resten av verden når det gjelder hjerte-relaterte dødsfall hos unge, forteller Bahr. Den vanligste årsaken er ikke arvelig sykdom, men hjerteinfarkt. Dette var tilfellet for Alexander Dale Oen.

– Jo mer idrett du driver, jo større risiko, sier Hilde Moseby Berge.

Også personer som driver tenåringsidrett eller deltar i mosjonsløp, kan ha økt risiko for hjertestans, forteller hun.

## NÅR BØR DU SJEKKE?

– Det viktigste er at de som har symptomer ved idrettsaktivitet, oppsøker lege, sier Hilde Moseby Berge.

– Dette er symptomer som vondt i brystet, unormale pustevansker, besvimelse og unormal hjerterytm.

Barn som utvikler hjertesykdom i tidlig alder, vil ikke vite hvordan det er å være frisk og kan derfor ikke fortelle at noe er galt.

– Derfor er dessverre ofte første tegn på hjertesykdom hos barn hjertestans. I ettertid kan man tenke at egentlig orket det barnet mindre enn forventet i forhold til hvor mye det spiste og trente, sier Berge.

– Vår anbefaling er tydelig på at de med en familiehistorie for uventet hjertedød, må undersøkes nærmere. Det er like viktig for dem som ikke driver med idrett, sier Roald Bahr.

– Barn i familier hvor genfeil er vist at kan føre til hjertesykdom, bør gentestes ved 10-års alder, sier Kristina Haugaa ved Rikshospitalet.