

Nyheter

Kollapsar vid långlopp "oftast ofarliga"

Det ser ut att bli varmt på årets Stockholms Marathon – men hur farligt är det egentligen att springa i värme? Under Göteborgsvarvet inträffade både hjärtstopp och kollapsar, men de har oftast helt olika orsaker, enligt expert.

Långlopp kan bli dramatiska, när löpare tuppar av längs banan. Visserligen som startar överlever inte loppet, även om det är ovanligt.

När Göteborgsvarvet genomfördes i ställande sol den 18 maj kollapsade 46 personer i värmen. Ett tjugotal av dessa fick föras till sjukhus. Två personer fick hjärtstopp. En av dem, en ung man i 20-årsåldern, dog senare.

Men den här typen av händelser beror på olika saker, säger Sveriges främste expert på området.

– Kollapsar är kopplade till värme, väder och vind. Men hjärtstopp beror på underliggande sjukdom, säger Mats Börjesson, professor i idrottsfysiologi vid Sahlgrenska Akademin och hjärtläkare vid Östra sjukhuset.

Att drabbas av hjärtstopp vid motionslopp är ovanligt – men det händer. Ungefär en av 50 000 deltagare drabbas på grund av hög ansträngning, och både värme och kyla kan bidra.

Men långt ifrån alla dör.

Mellan 1979 och 2020 drabbades 28 Vasaloppsåkare av hjärtstopp.

En tredjedel av de drabbade kunde räddas genom hjärt- och lungrehabilitering.

Mats Börjesson vill inte uttala sig om de specifika hjärtstopp som inträffade under Göteborgsvarvet, men säger att det generellt går att dela in de som drabbas i två grupper.

– Personer över 35 år som får hjärtstopp har i stort sett alltid en underliggande kranskärslsjukdom, som orsakar hjärtinfarkt. De har ofta olika kända riskfaktorer sedan tidigare, som högt kolesterol och blodtryck, övervikt eller typ 2-diabetes, säger han.

Yngre, under 25 år, har nästan uteslutande en ärftlig hjärtsjukdom.

– Ofta vet de inte om sjukdomen. Den kan vara ärftlig och utvecklas i sena tonåren.

Även hjärtmuskelinflammation, som kan uppstå om man tränar när man är sjuk, kan vara en orsak till hjärtstopp bland yngre.

Det är därför man inte ska träna om man är krasslig, utan vänta till infektionen gått över.

Men vissa virus är värre än andra för hjärtat, enligt Mats Börjesson. Enterovirus som orsakar magsjuka, och influensavirus är generellt farligare, än till exempel rhinovirus som ger förkylningssymtom.

– Man brukar prata om var symtomen finns – över eller under halsen. Och sitter de nedanför halsen är det större risker.

– Så är man opåverkad, förutom lätt snuva, vilket lika väl kan vara



Det spås bli varmt under lördagens Stockholm Marathon. Några råd från professor Mats Börjesson är att anpassa farten, dricka ordentligt under loppet och lyssna på kroppens signaler. Foto: Christine Olsson/TT

allergi på våren, så går det oftast bra att träna. Men har man hosta och ont i kroppen, då ska man vara försiktig, säger Mats Börjesson.

För att minska risken för hjärtstopp bland yngre så är numera screeningprogram för elitsatsande ungdomar rekommenderade, vars hjärtfunktion undersöks av läkare.

– De får även frågor om det finns hjärtsjukdom i släkten, och om de haft symtom nyligen som kan kopplas till hjärtstopp – som att ha ont i bröstet, eller att ha svimmat vid ansträngning, säger Mats Börjesson.

Han tillägger att screeningen inte fångar upp alla fall. Icke ärftliga sjukdomar, som hjärtmuskelinflammation, kan missas. Men programmet tycks ha effekt.

Under 2010-talet halverades antalet plötsliga hjärtstopp med dödlig utgång bland unga idrottare. Förklaringen kan vara både screeningen, och att beredskapen för hjärt-lungrehabilitering ökat vid idrottsarrangemang, säger Mats Börjesson.

För vanliga motionärer finns däremot inga generella screeningprogram.

I Sydafrika får de som tänkt springa långloppet Two Oceans Race svara på frågor om sin hjärthälsa vid anmälan – allt från om de tar hjärtmedicin, eller haft bröstsmärtor den senaste tiden. Svarar de ja får de rådet att kontakta sin läkare innan loppet. Greppet har minskat både antalet vårdkontakter och livshotande händelser markant bland löparna, och World Athletic Federation ser positivt på initiativet.

Men Stockholm Marathon har inte planer på att införa något liknande, säger David Fridell, verk-

samschef på Marathongruppen som arrangerar loppet.

– Fast vi har diskuterat det, säger han.

Enligt väderprognoserna kan det bli över 25 grader varmt på lördag när 23 000 löpare ska springa 42 kilometer i centrala Stockholm.

– Vi har haft allt från fyra grader till trettio grader varmt tidigare år. Blir det 25, 26 grader på lördag, så har vi varit med om det förut, säger David Fridell.

På grund av värmen kommer det vara mer sjukvårdspersonal på plats än vanligt, och fler duschar längs banan.

– Det vet vi är väldigt effektivt.

– De som kollapsar tillhör ju inte eliten, eller de som springer allra långsammast. Utan det är motionärer med klockor och pulsband som jagar tider, och inte lyssnar på kroppens signaler, säger Mats Börjesson.

Han och hans kollegor har gjort

flera studier om när kollapsar under lopp är vanligast.

– Det händer på ställen där det är tuffare, uppförsbackar till exempel.

Vädret påverkar också, men inte bara lufttemperaturen.

– Även vind och luftfuktighet kan påverka riskerna för kollaps. Och om det nyligen skett ett väderomslag, från kallt till varmare väder, ser vi en ökad risk för kollaps. Då verkar folk inte hinna ställa om sina kroppar och kilometertider riktigt, säger Mats Börjesson.

Att kollapsa under ett lopp kan vara dramatiskt. Man kan slå sig när man tuppar av, och må illa och känna sig skakig efteråt. Men det är oftast inte farligt.

– Nästan alla kollapsar är av den ofarliga typen, som tur är. Viktigast vid kollaps är att först utesluta plötsligt hjärtstopp.

En typ av kollaps som löpare kan drabbas av som kan bli farlig är en så kallad "heat stroke", vär-

meslag, då kroppen blir kraftigt överhettad och har för låga nivåer av salter eller socker i blodet.

– Men den typen av kollapsar är väldigt ovanliga i Sverige. Vi ser detta mer bland amerikanska fotbollsspelare i Alabama eller Texas, som spelar i 40-gradig värme med tunga skydd på sig, säger Mats Börjesson.

– De måste kylas ned direkt med iskallt vatten om de drabbas, annars kan tillståndet bli livshotande.

Inför lördagens maraton ger han fyra råd till löpare som vill undvika en kollaps:

– För det första att förbereda sig väl, att inte springa utan att ha tränat tillräckligt innan. Men sedan är det också viktigt att dricka under loppet så man inte blir uttorkad.

Den som tänkt slå personbästa kan få tänka om.

– Man måste anpassa farten och springa långsammare när det är varmt ute. Och framförallt lyssna på kroppens signaler, säger Mats Börjesson.

Han betonar samtidigt att det är viktigt att inte avskräcka människor från att röra på sig – även de som har hjärtproblem.

– Vi vill ju att folk ska röra på sig regelbundet, träning är både nyttigt och viktigt.

Motion minskar ju dessutom risken att drabbas av hjärt-kärlsjukdom, påpekar Mats Börjesson.

– Men har man en underliggande sjukdom, eller vissa kända riskfaktorer som högt blodtryck, diabetes typ 2 eller något annat, då kanske man inte ska tävla.



De som kollapsar tillhör ju inte eliten, eller de som springer allra långsammast. Utan det är motionärer med klockor och pulsband som jagar tider, och inte lyssnar på kroppens signaler.

Mats Börjesson.



Mats Börjesson är professor i idrottsfysiologi vid Sahlgrenska Akademin samt hjärtläkare vid Östra sjukhuset. Han är också landslagsläkare för Sveriges fotbollsdamer.

Foto: Stefan Jerrevång/TT

Therese Bergstedt
therese.bergstedt@svd.se