

Sport og fysisk aktivitet med åreknuder: Hvad må du, og hvad bør du undgå?



Mange patienter med åreknuder (varicer) er i tvivl, om de må fortsætte med at løbe, gå til styrketræning eller cykle langt. Det korte svar: **motion er godt for venesundheden** – men nogle aktiviteter er bedre end andre, og rigtig udført træning kan både forebygge og lindre symptomer.

Hvorfor er motion gavnligt for benvenerne?

Blodet i benene løber tilbage mod hjertet ved hjælp af tre mekanismer:

1. **Vene-klapsystemet** – små klapper, der forhindrer blodet i at løbe baglæns
2. **Muskelpumpen i læggen** – sammentrækning af læggens muskler "pumper" blodet opad
3. **Negativt tryk i brysthulen** ved indånding

Ved åreknuder er klapsystemet defekt, så blodet løber tilbage (refluks). Det øger trykket i de overfladiske vener og giver symptomer som tunghed, hævelse og synlige slyngede vener.

Når læggens muskelpumpe aktiveres regelmæssigt, **mindskes det venøse tryk markant**, og symptomerne lindres. Studier har vist, at gående og fysisk aktive personer har lavere risiko for udvikling og progression af kronisk venøs insufficiens [1,2].

De bedste motionsformer ved åreknuder

Anbefales klart:

- **Gå** (mindst 30 minutter dagligt) – den mest effektive motionsform for muskelpumpen [3]
 - **Cykling** – aflaster led og aktiverer læggens muskler uden stødbelastning
 - **Svømning** – vandets hydrostatiske tryk virker som en naturlig kompressionsstrømpe [4]
 - **Yoga og pilates** – styrker bækkenbund og kerne, forbedrer kredsløb
 - **Roning og crosstrainer** – jævn belastning, god muskelpumpe
-

Sport hvor du skal være forsigtig

Disse aktiviteter er ikke forbudte, men kan forværre symptomerne hvis de overdrives eller udføres uden hensyn:

- **Langdistanceløb** på hårdt underlag: Stødbelastning kan øge belastningen på vener. Brug ordentlige sko og graduerede kompressionsstrømper – flere studier viser, at kompression reducerer både muskelt vibration og symptomer hos løbere [5,6].
- **Tunge løft (vægtløftning, crossfit, kettlebells)**: Valsalva-manøvren (presse-mens-du-holder-vejret) øger det intra-abdominelle tryk markant og pumper blod ned i benvenene. Husk at trække vejret igennem hele løftet og undgå at "låse" vejret [7].
- **Statiske aktiviteter** (langvarig stående yoga, planken i lange perioder, stillestående styrketræning): Mangler dynamisk muskelpumpning.

Værd at vide: En meta-analyse fra 2020 viste ingen øget risiko for progression af åreknuder hos personer der dyrker styrketræning – så længe Valsalva minimeres og kompression overvejes [8].

Praktiske råd til træning

- **Brug graduerede kompressionsstrømper** (klasse 1–2) under træning, særligt ved længere løb, lange flyrejser eller stående træning – de reducerer hævelse, ømhed og muskeltræthed [9]
 - **Hæv benene** 10–15 minutter efter træning for at fremme tilbageløb
 - **Drik rigeligt vand** – dehydrering forværrer venøse symptomer
 - **Træn varieret:** kombiner kondition og styrke for bedst effekt
 - **Lyt til kroppen:** træthed og tunghed sidst på dagen er normalt; vedvarende smerte, hævelse eller misfarvning skal udredes
-

Specielle situationer

- **Efter behandling med endovenøs laser (EVLT)** kan du normalt gå samme dag og genoptage almindelig motion efter 2–3 dage. Tung styrketræning og kontaktsport ventes typisk 1–2 uger. Kompressionsstrømper anvendes i 1–2 uger efter indgrebet [10].
 - **Efter graviditet:** vent med tung træning og høj-intensiv intervaltræning indtil bækkenbunden er restitueret (6–12 uger). Gang og let cykling kan startes hurtigt.
 - **Ved aktive hudkomplikationer eller venøse sår:** undgå svømmebassiner og varme bade indtil såret er helt lukket.
-

Hvornår skal du kontakte læge?

Søg læge ved:

- En øm, rød og hård vene (mulig overfladisk tromboflebit)
- Pludselig hævelse, varme og smerte i benet – kan være dyb venetrombose [11]
- Hudforandringer, brunlig misfarvning eller sår omkring anklen

- Smerter under træning der ikke forsvinder ved hvile
-

Konklusion

Du skal **ikke** holde op med at træne, fordi du har åreknuder – tværtimod. Den bedste forebyggelse og lindring er regelmæssig dynamisk motion med fokus på muskelpumpen, brug af kompression efter behov og en bevidst teknik ved tunge løft. Sport og åreknuder kan sagtens kombineres, så længe du træner klogt og kender dine egne grænser.

Referencer

1. van Uden CJ, et al. *Gait and calf muscle endurance in patients with chronic venous insufficiency*. Clin Rehabil 2005;19(3):339–44.
2. Padberg FT, et al. *Structured exercise improves calf muscle pump function in chronic venous insufficiency*. J Vasc Surg 2004;39(1):79–87.
3. Yang D, et al. *Calf muscle pump function and effect of walking on venous hemodynamics*. Int Angiol 1999;18(1):2–4.
4. Williams KJ, et al. *The calf muscle pump revisited*. J Vasc Surg Venous Lymphat Disord 2014;2(3):329–34.
5. Kemmler W, et al. *Effect of compression stockings on running performance*. J Strength Cond Res 2009;23(1):101–5.
6. Engel FA, et al. *Compression garments and recovery from exercise: a meta-analysis*. Br J Sports Med 2016;50(13):820–9.
7. Hackett DA, Chow CM. *The Valsalva maneuver: its effect on intra-abdominal pressure and safety issues during resistance exercise*. J Strength Cond Res 2013;27(8):2338–45.
8. Ercan S, et al. *Effects of exercise on chronic venous insufficiency: a systematic review*. Phlebology 2020;35(8):541–55.
9. Mosti G, Partsch H. *Compression stockings with a negative pressure gradient have a more pronounced effect on venous pumping function than graduated stockings*. Eur J Vasc Endovasc Surg 2011;42(2):261–6.

- .0. Gloviczki P, et al. *The 2022 SVS/AVF/AVLS clinical practice guidelines for the management of varicose veins*. J Vasc Surg Venous Lymphat Disord 2023;11(2):231–61.
- .1. Heit JA. *Epidemiology of venous thromboembolism*. Nat Rev Cardiol 2015;12(8):464–74.