

Traplopen als maatstaf voor de cardiovasculaire gezondheid

12 JANUARI 2021

Tijdens het jaarlijkse congres van de ‘*European Association of Cardiovascular Imaging*’ (EACVI) hebben enkele Spaanse onderzoekers een studie opgezet om de relatie tussen een dagelijkse activiteit – namelijk het traplopen – en de resultaten van een cardiale inspanningstest te bestuderen.

“We zochten naar een goedkope methode om de cardiale gezondheid te evalueren. We hebben 165 symptomatische hartpatiënten die doorverwezen werden voor een inspanningstest omwille van een vermoeden van coronair hartlijden in onze studie ingesloten. De gemiddelde leeftijd van de patiënten bedroeg 66 jaar. Alle deelnemers ondergingen een inspanningstest en de inspanningscapaciteit werd gemeten als metabole equivalenten (MET’s). Alle patiënten werd eveneens gevraagd om vier trappen met in totaal 60 treden in een snel tempo te beklimmen zonder te rennen, maar ook zonder te stoppen. Bij deze oefening werd de tijd geregistreerd. We analyseerden de relatie tussen het aantal MET’s bereikt tijdens de inspanningstest en de tijd die nodig was om vier trappen te beklimmen. Patiënten die de trap beklommen in minder dan 40-45 seconden behaalden meer dan 9 of 10 MET’s. Eerdere studies hebben aangetoond dat 10 MET’s tijdens een inspanningstest geassocieerd zijn met een laag sterftecijfer (1% of minder per jaar, of 10% of minder in 10 jaar). Daarentegen bereikten patiënten die anderhalve minuut of langer nodig hadden om de trap op te lopen, minder dan 8 MET’s, wat zich vertaalt in een sterftecijfer van 2% tot 4% per jaar, of ongeveer 30% in 10 jaar. Vier trappen of 60 treden oplopen in minder dan één minuut is met andere woorden geassocieerd met een goede cardiale gezondheid,” aldus professor Jesus Peteiro (*University of Coruña, Spain*). De posterpresentatie van het onderzoek van professor Jesus Peteiro kan u hieronder raadplegen.



Raadpleeg [hier](#) de volledige publicatie

Referentie: Peteiro J, et al. Time to step up 4 flights of stairs gives relevant information on exercise testing performance and results. EACVI Best of Imaging 2020.