

SISTEMATSKA ANALIZA UTICAJA TRENINGA SNAGE KOD KARDIOLOŠKIH PACIJENATA

Siniša Nikolić^{1,2}, Ilija Stijepić¹

¹ JU Visoka medicinska škola Prijedor, Nikole Pašića 4a, Republika Srpska, Bosna i Hercegovina

² Institut za fizikalnu medicinu, rehabilitaciju i ortopedsku hirurgiju “Dr Miroslav Zotović”, Banja Luka, Bosna i Hercegovina

Sažetak. Kardiovaskularne bolesti (KVB) i dalje su vodeći uzrok smrti u cijelom svijetu. Tradicionalni programi kardiovaskularne rehabilitacije (KVR) dugo su bili fokusirani na aerobne vježbe, kao osnovni pristup za poboljšanje funkcionalne sposobnosti i smanjenje smrtnosti. Međutim, novija istraživanja ističu da integracija treninga snage u rehabilitaciju može značajno doprineti poboljšanju ishoda kod pacijenata sa KVB. Cilj ovog preglednog članka je da pruži sveobuhvatan pregled trenutnih naučnih dokaza o efikasnosti treninga snage u kardiovaskularnoj rehabilitaciji. Analiza je obuhvatila 31 publikaciju iz perioda 2020–2025. godine, izabrane na osnovu kriterijuma uključenja koji su zahtijevali da studije budu randomizovane kontrolisane studije (RCT), sistematski pregledi ili meta-analize i da se odnose na efekte treninga snage kod kardioloških pacijenata. Na osnovu analize istraživanja 31 studije može se zaključiti da trening snage kod kardioloških pacijenata ima značajan pozitivan uticaj u poboljšanju mišićne snage, aerobne kondicije i kvaliteta života, bez povećanja rizika od neželjenih događaja.

Ključne riječi: Snaga, Trening, Kardiološki pacijenti, Rehabilitacija

SYSTEMATIC ANALYSIS OF THE EFFECTS OF STRENGTH TRAINING IN CARDIAC PATIENTS

Siniša Nikolić^{1,2}, Ilija Stijepić¹

¹ PI College of Health Sciences Prijedor, Nikole Pašića 4a, Republic of Srpska, Bosnia and Herzegovina.

² Institute for Physical Medicine, Rehabilitation, and Orthopedic Surgery “Dr Miroslav Zotovic”, Banja Luka, Bosnia and Herzegovina

Abstract. Cardiovascular diseases (CVD) are still the leading cause of death worldwide. Traditional cardiac rehabilitation programs have long been focused on aerobic exercise as the primary approach to improving functional capacity and reducing mortality. However, recent research points out that the integration of strength training into rehabilitation can significantly improve outcomes in patients with CVD. The aim of this paper is to provide a comprehensive overview of the current scientific evidence on the effectiveness of strength training in cardiac rehabilitation. The analysis included 31 publications from the period 2020–2025 selected based on inclusion criteria that required studies to be randomized controlled trials (RCTs), systematic reviews or meta-analyses and to be related to the effects of strength training in cardiac patients. Based on the research analysis of 31 studies, it can be concluded that strength training in cardiac patients has a significant positive impact in improving muscle strength, aerobic fitness and quality of life, without increasing the risk of adverse events.

Key words: Strength, Training, Cardiac patients, Rehabilitation