

Fysisk aktivitet och hälsa

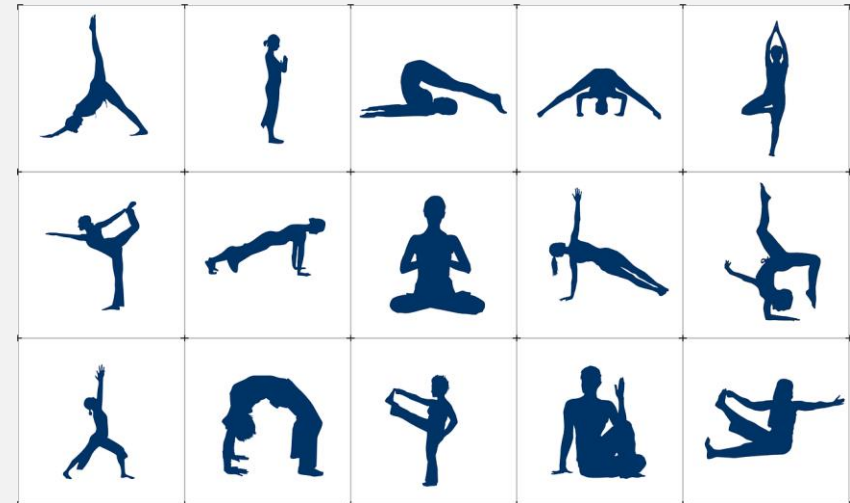
Elisabeth Skoglund

ST-läkare Reumatologen, UAS

**Doktorand, Institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap, Klinisk
nutrition och metabolism, Uppsala universitet.**

Fysisk aktivitet

- **Vardagsmotion**
 - Gå i trappor, städa, trädgårdsarbete etc
- **Träna**
 - Kondition
 - Styrketräning
- **Vardagsmotion kan också vara ”träning”**



Rekommendationer för allmänheten

fyss.se

- **pulshöjande aktivitet 150 till 300 min/v (måttlig intensitet) eller 75-150 min/v (hög intensitet)**
- **Styrketräning (stora muskelgrupper) minst 2 ggr/v**
- **Mindre stillasittande**

För patienter med reumatisk sjukdom

(svensk reumatologisk förenings rekommendationer)

- **30 min/dag måttlig intensitet-rask promenad**
- **Om överviktig 60 min/dag**
- **30-60 min 2-3 ggr/v svettig-konditionsträning**
- **Om möjligt styrka 2-3ggr/v**

- **låg - måttlig sjukdomsaktivitet**
 - ej risk för ökad aktivitet
- **hög sjukdomsaktivitet omfattande organskador, engagemang av hjärta, lungor eller stora leder, proteser i stora leder**
 - samråd med din reumatolog eller fysioterapeut för ett bra upplägg

Vilken träning är bra?

Beror på målet med träningen/aktiviteten

- **Allmän hälsa**
- **Mindre smärta**
- **Stärka skelettet**
- **Gå ner i vikt**
- **Gå upp i vikt**
- **Kunna hålla på länge/bli snabb/lyfta tyngre**
- **Klara av vardagsaktiviteter bättre**
- **Roligt?**

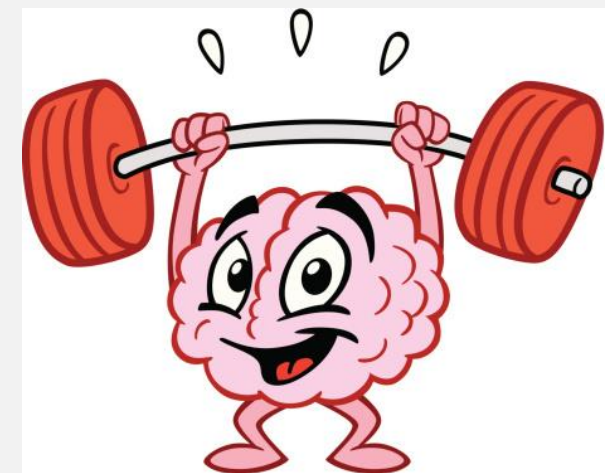
Positiva effekter

- **Utgångsstatus**
- **Vilka effekter beror av**
- **Träningsstyp/rörelseform**
- **Hur ofta**
- **Hur länge**
- **Hur intensivt**



Regelbunden fysisk aktivitet generella effekter (ej specifikt för SLE)

- Bättre
 - Sömn och livskvalité
 - Kognitiv funktion (ffa om man är >50 år)
 - Blodtryck
 - Överlevnad
 - Bentäthet
- Mindre risk
 - Hjärt- och kärlsjukdomar
 - Diabetes mellitus (typ2)
 - Övervikt
 - Depression
 - Demens
 - Vissa cancerformer



Konditionsträning

- **Kroppens förmåga att ta upp och använda syre**
 - V02max
 - Ger inte så stor effekt på muskelstorlek
 - Man orkar utföra en aktivitet längre
 - Vikt, hjärta-kärl, diabetes etc
- **Ofta längre aktivitet ofta på lägre ansträngningsgrad**
- **Intervaller inkl HIT**
- **Promenera, cykla, springa, längdskidor, simma**



Styrketräning

- **Tränar musklernas maximala kraftutveckling**
- **Med eller utan vikter**
- **Starkare**
- **Större muskler**
- **Klarar vardagsaktiviteter bättre**
 - kan orka lyfta tyngre saker
- **Stärker skelettet**
- **Mindre risk för fall**
 - Ffa äldre



Aktivitet i vardagen

- **Viktigt för hälsan**
- **Vi sitter väldigt mycket**
- **Små korta aktiviteter ofta**
- **Exempelvis**
 - Gå till skrivaren istället för att rulla fram på stolen
 - Ta trapporna istället för hissen
 - Ställ dig upp och ”pausgympa” om du arbetar vid dator

Träning vid SLE

- **Finns inte så mycket studier**
- **Rekommendationerna är samma då man troligen kan överföra mycket av det vi vet på andra patientgrupper**
- **Generellt så tolereras träning väl-verkar inte ge ökad risk för skov**
 - Studier ffa på låg-måttlig aktivitet i sjukdomen
 - Använd sunt förnuft-osäker prata med din reumatolog eller fysioterapeut
 - Höga kortisondoser-senor
- **Bättre uthållighet/kondition**
- **Minskad fatigue**
- **Bättre psykiskt mående**
- **Mer studier behövs**

Den bästa träningen är det som blir av!



http://www2.nrm.se/en/svenska_fjarilar/i/images/inachis_io_male.jpg

Tack!