

Fysisk aktivitet och träning är både behandling och komplement till läkemedel

Inledning

Enligt WHO kan goda levnadsvanor bland annat förebygga det mesta av all kranskärlsjukdom och stroke och 30 % av all cancer. Även den som redan har drabbats av sjukdom kan snabbt göra stora hälsovinster genom förbättrade levnadsvanor. Det innebär minskad risk för försämring av sjukdom eller nya kroniska sjukdomar samt förbättrad livskvalitet och fysisk funktion.

Tobaksbruk, riskbruk av alkohol, otillräcklig fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor är de levnadsvanor som bidrar mest till den samlade sjukdomsbördan i Sverige. Undersökningar visar att många patienter som söker hälso- och sjuk-vården är positiva till att levnadsvanor tas upp och diskuteras med vårdperso-nal.

Regelbunden fysisk aktivitet:

- förbättrar sömn, hälsorelaterad livskvalitet samt minskar oro och nedstämdhet.
- förbättrar kognitiv funktion, framför allt för individer från 50 år och uppåt.
- förbättrar kondition och styrka vilket bland annat ökar förmågan att klara av vardagsaktiviteter.
- kan minska risken för högt blodtryck, stroke, hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes, övervikt/obesitas, fall bland äldre, demens, depression, åtta former av cancer och förtida död.
- minskar risken för försämring eller återfall i flera av ovannämnda tillstånd och är därför en effektiv behandlingsmetod.

Enstaka pass av fysisk aktivitet med minst måttlig intensitet ger omedelbara effekter som sänkt blodtryck och blodsocker samt förbättrad sömn, kognitiv funktion och minskad oro. Det finns inga kända risker med fysisk aktivitet om den är anpassad till personens aktivitetsnivå, hälsotillstånd och fysiska funktion.

Definitioner

Fysisk aktivitet definieras som all kroppsrörelse som resulterar i ökad energiförbrukning. Aktiviteten kan utföras med olika intensitet och ingå som naturlig del i ens yrke, i hushållsarbete och i transporter eller utföras på fritiden i form av friluft-, motions- eller idrottsaktiviteter. Måttlig intensitet ger en ökad puls och andning, medan hög intensitet ger en markant ökning av puls och andning.

Aerob fysisk aktivitet är fysisk aktivitet där energibehovet i första hand täcks av processer som förbrukar syre. Intensiteten kan vara från låg till mycket hög.

Muskelstärkande fysisk aktivitet/styrketräning är träning med avsikt att bibehålla eller förbättra muskulär styrka och/eller muskulär uthållighet och muskelmassa.

Fysisk träning är planerad och strukturerad fysisk aktivitet och har som syfte att bibehålla eller förbättra fysisk funktion såsom kondition och styrka. Det innebär oftast ombyte till träningskläder.

Stillasittande definieras som sittande eller liggande aktiviteter i vaket tillstånd som inte nämnvärt ökar energiförbrukningen utöver den i vila.

Rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande för vuxna

Det korta budskapet i Folkhälsomyndighetens riktlinjer från 2021 är att all rörelse räknas, det är bättre att vara lite fysiskt aktiv än att inte vara aktiv alls. Man bör börja med små mängder och öka gradvis. För att minska riskerna med långvarigt stillasittande rekommenderas att man tar några minuters rörelsepaus varje halvtimme.

Rekommendationer för vuxna från 18 år

- **Regelbunden fysisk aktivitet.**
Alla vuxna bör vara fysiskt aktiva under veckan, både vardagar och helger.
- **Minskat stillasittande.**
Långa perioder av stillasittande bör brytas av med en rörelsepaus. De som inte kan begränsa stillasittandet bör sträva efter den övre nivån för rekommenderad pulshöjande fysisk aktivitet.
- **Pulshöjande fysisk aktivitet i minst 150–300 minuter per vecka.**
Vuxna bör varje vecka vara fysiskt aktiva på måttlig intensitet i minst 150–300 minuter eller minst 75–150 minuter av fysisk aktivitet på hög intensitet, eller en likvärdig kombination av måttlig och hög intensitet. Måttlig intensitet ger en ökad puls och andning, medan hög intensitet ger en markant ökning av puls och andning.
- **Mer fysisk aktivitet.**
Ytterligare hälsoeffekter kan uppnås med ökad mängd fysisk aktivitet.
- **Muskelstärkande fysisk aktivitet minst två dagar i veckan.**
Aktiviteter bör involvera kroppens alla större muskelgrupper.

Personer med sjukdomstillstånd eller funktionsnedsättning som gör det svårt att nå den rekommenderade nivån bör sträva efter att vara så aktiva som deras

tillstånd medger. I dessa fall kan specifika rekommendationer erhållas i FYSS (www.fyss.se), en handbok om fysisk aktivitet om sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.

För personer med intellektuell funktionsnedsättning rekommenderas även balansträning genom hela livet, då detta visat sig ha positiva hälsoeffekter.

Tillägg för vuxna 65 år och äldre

- ***Balansträning tre dagar i veckan.***

För att bevara fysisk funktion och förebygga fall bör äldre vuxna komplettera vardagliga rörelser med fysisk aktivitet som kombinerar balans, styrka och rörlighet tre eller flera dagar i veckan.

Rekommendationer under och efter graviditet

Rekommendationerna gäller för kvinnor utan komplikationer under graviditeten.

- ***Pulshöjande fysisk aktivitet minst 150 minuter per vecka.***

Aktiviteten bör i viss mån anpassas. Exempelvis bör kvinnor som inte varit fysiskt aktiva före graviditeten gradvis öka sin fysiska aktivitet tills rekommendationen uppnås. Kvinnor som tränade regelbundet före graviditeten kan däremot i regel fortsätta med det så länge de inte har några komplikationer.

- ***Minskat stillasittande.***

Långa perioder av stillasittande bör brytas av med en rörelsepaus.

- ***Muskelstärkande fysisk aktivitet minst två dagar i veckan.***

Under graviditet och tiden efter förlossning bör kvinnor även dagligen träna bäckenbottenmuskulaturen för att minska risken för urinläckage.

Vid kvarstående besvär efter graviditet t ex foglossning, bäckenbottenbesvär eller rektusdiastas med nedsatt bålstabilitet rekommenderas remiss till fysioterapeut för individuell rådgivning.

Praktiska anvisningar om ordination av fysisk aktivitet

Grunden i alla rekommendationer vid otillräcklig fysisk aktivitet är att utifrån individens förutsättningar och önskemål, individuellt dosera relevanta nivåer av fysisk aktivitet.

Socialstyrelsen rekommenderar i de nationella riktlinjerna ”Prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor” rådgivande samtal som har effekt för beteendeförändring vad gäller fysisk aktivitet. Samtalet innebär att hälso- och sjukvårdspersonal för en personcentrerad dialog med patienten samt anpassar samtalet efter den specifika individen.

Motiverande strategier kan användas samt olika verktyg som t ex Fysisk ak-

tivitet på Recept (FaR®) och aktivitetsmätare. Uppföljning bör alltid ske och återkommande kontakter kan behövas.

FYSS – Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling – ger en handledning för vårdpersonal vid rådgivning av fysisk aktivitet samt vid förskrivning av FaR®. I dokumentet, www.fyss.se sammanfattas kunskapsläget om hur man kan förebygga och behandla olika sjukdomstillstånd med fysisk aktivitet. Det ges även praktiska råd om lämplig typ av fysisk aktivitet vid en rad olika åkommor. FYSS finns även som ett digitalt verktyg, eFYSS, där sökning sker på diagnos eller ICD 10-kod, <https://efyss.se>.

FaR® är ett systematiskt arbetssätt, som inkluderar personcentrerat förhållningssätt, rådgivande samtal, skriftlig ordination om fysisk aktivitet och planerad uppföljning.

Lathund för FaR®

- Bedöm patientens nuvarande aktivitetsnivå – stillasittande, fysisk aktivitet och fysisk träning.
- Bedöm patientens beredskap/motivation till förändring – motiverande samtal.
- Formulera individuellt doserad ordination – hellre börja i liten skala, använd gärna aktivitetsdagbok, aktivitetsmätare eller annat tillägg. För att hitta lämplig aktivitet kan du ta hjälp av regionens digitala aktivitetskatalog. Du hittar den lättast genom att söka Aktivitetskatalog på intranätet. Patienten hittar den lättast via 1177.se, sök Fysisk aktivitet på Recept.
- Planera för uppföljning – dokumentera.

Den största effekten på hälsa får man då man går från att vara fysiskt inaktiv till att bli något aktiv, därför är det viktigt att nå de som är mest inaktiva och ge råd på rätt nivå samt öka aktivitetsnivån successivt.

På Region Örebro läns vårdgivarwebb finns praktisk information om hälsofrämjande levnadsvanor och även tillvägagångssätt för förskrivning av FaR®. Där finns även information om ett levnadsvaneformulär angående fysisk aktivitet, tobak, matvanor och alkohol som kan skickas från journalen till patient via 1177 inför ett besök. Information finns på vårdgivarwebben:

Levnadsvanor • Vårdgivare Region Örebro län (regionorebrolan.se)

Personal inom hälso- och sjukvården har en viktig uppgift att fråga om fysisk aktivitet och stillasittande och ge stöd för ökad fysisk aktivitet och minskat stillasittande som en viktig del i både sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.