

# Ansträngningsnivå - fysisk aktivitet

Borg-RPE-skalan®	
Din upplevda ansträngning	
6	Ingen ansträngning alls
7	Extremt lätt
8	
9	Mycket lätt
10	
11	Lätt
12	
13	Något ansträngande
14	
15	Ansträngande
16	
17	Mycket ansträngande
18	
19	Extremt ansträngande
20	Maximal ansträngning

## Borgskalan

Under aktiviteten kan du uppskatta hur ansträngd du känner dig.

Ansträngningen kan upplevas som trötthet i musklerna, andfåddhet, värme/svettning eller som lite värk.

Utgå från din egen känsla – titta på orden i skalan och välj sedan en siffra.



## Förslag på aktiviteter

### MINSKAT STILLASITTANDE

Ta regelbundna korta pauser, "bensträckare", som varar några minuter.

### VARDAGSAKTIVITET (varierad ansträngningsnivå)

Gå i trappor, promenader, trädgårds-/hushållsarbete, aktiv transport t ex cykling

### KONDITION (Borg RPE-skala® 12-17)

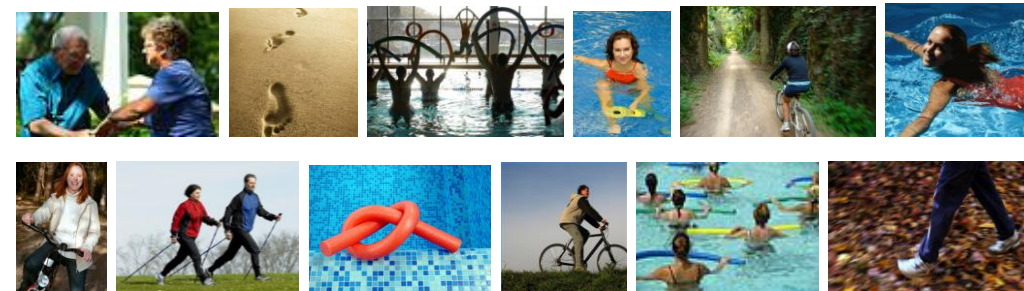
Stavgång, cykling, gåband, crosstrainer, roddmaskin, simning, vattengympa, aerobic, dans, ridning, skidor, skridskor, löpning, bollsporter

### STYRKA

Vikt-/maskinträning, vattenstyrka, gummibandsträning, kroppen som motstånd

# ARTROS

## FYSISK AKTIVITET SOM MEDICIN



Artros är ett samlingsbegrepp för ledsjukdom som kännetecknas av smärta och nedsatt ledfunktion. Broskets kvalitet försämras och försvinner successivt. Inflammation uppkommer i ledhinnan och benstrukturen förändras.

Ungefär var fjärde person över 45 år i Sverige har artros och det är den vanligaste kroniska ledsjukdomen.

## Orsak och riskfaktorer

Artros kan uppstå på grund av olika orsaker såsom övervikt, leddkada och arv. Risken för att få knä- och höftartros ökar med ålder och kroppsvikt, tidigare leddkada och muskelsvaghet.

## Effekt av fysisk aktivitet

Vid artros ger fysisk träning, oavsett artrosgrad, minskad smärta och förbättrad fysisk funktion.



## Så ska jag träna för att få effekt

Träningen bör vara funktionell (som syftar till att förbättra den fysiska förmågan) och anpassad till artrosleden. Man kan med fördel kombinera olika träningstyper exempelvis promenader gym- och bassängträning.

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala <sup>1</sup>	Duration
Konditionsträning	2-3 ggr/vecka	12-13	20-30min/tillfälle
Styrketräning (relevanta muskelgrupper)	2-3 ggr/vecka	minst 1 set med 8-12 reps	
Funktionell träning	2-3 ggr/vecka		

<sup>1</sup>Ansträngningsskala, se sista sidan.

## Att tänka på

- För att bibehålla den positiva träningseffekten behöver man fortsätta med någon form av fysisk aktivitet.

# Ansträngningsnivå - fysisk aktivitet

Borg-RPE-skalan®	
Din upplevda ansträngning	
6	Ingen ansträngning alls
7	Extremt lätt
8	
9	Mycket lätt
10	
11	Lätt
12	
13	Något ansträngande
14	
15	Ansträngande
16	
17	Mycket ansträngande
18	
19	Extremt ansträngande
20	Maximal ansträngning

## Borgskalan

Under aktiviteten kan du uppskatta hur ansträngd du känner dig.

Ansträngningen kan upplevas som trötthet i musklerna, andfåddhet, värme/svettning eller som lite värk.

Utgå från din egen känsla – titta på orden i skalan och välj sedan en siffra.



## Förslag på aktiviteter

### MINSKAT STILLASITTANDE

Ta regelbundna korta pauser, "bensträckare", som varar några minuter.

### VARDAGSAKTIVITET (varierad ansträngningsnivå)

Gå i trappor, promenader, trädgårds-/hushållsarbete, aktiv transport t ex cykling

### KONDITION (Borg RPE-skala® 12-17)

Stavgång, cykling, gåband, crosstrainer, roddmaskin, simning, vattengympa, aerobic, dans, ridning, skidor, skridskor, löpning, bollsporter

### STYRKA

Vikt-/maskinträning, vattenstyrka, gummibandsträning, kroppen som motstånd

# BLODFETTSRUBBNINGAR

## FYSISK AKTIVITET SOM MEDICIN



Det finns olika typer av fett i blodet: "det onda" kolesterolet (LDL), "det goda" kolesterolet (HDL) och triglycerider.

Med blodfettssrubbingar menas förhöjda kolesterol-/ och eller triglyceridnivåer eller en ogynnsam balans mellan de olika blodfetterna (lipiderna). Det kan även innebära lågt HDL- värde.

Åderförfattning är den vanligaste orsaken till hjärt- kärlsjukdom.

## O

### rsak och riskfaktorer

Riskfaktorer för blodfettssrubbingar är ogynnsam kost, otillräcklig fysisk aktivitet, rökning, övervikt/ fetma och ärftlighet.

Intag av mättat fett är den kostfaktor som mest höjer kolesterolnivån, främst "det onda" kolesterolet.

Bukfetma, när fettväven lagras inne i bukhålan, är kopplat till en sämre lipidbalans än den fettvävnad som lagras under huden (underhudsfett).

## E

### ffekt av fysisk aktivitet

En kombination av regelbunden fysisk aktivitet och god kosthållning ökar HDL och förbättrar lipidbalansen. Fysisk aktivitet har direkt effekt på triglyceridnivåerna med en sänkning på upp till 30% om utgångsläget är högt. Träningsprogram som varar minst 10 veckor ökar HDL- kolesterol med upp till 16 procent. Kortare träningsperioder ger inte samma effekt.



## Så ska jag träna för att få effekt

Alla former av konditionsträning har effekt, så länge tillräcklig dos uppnås och att ansträngningsgraden är minst måttlig.

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala <sup>1</sup>	Duration
Konditionsträning	3-7 ggr/vecka	12-13	minst 150 min/vecka
eller konditionsträning	3-5 ggr/vecka	14-17	minst 75 min/vecka
eller kombinerat	3 ggr/vecka		minst 90 min/vecka

<sup>1</sup>Ansträngningsskala, se sista sidan.

## A

### tt tänka på

- Fysisk aktivitet tillsammans med andra livsstilsförändringar som rökstopp, kostomläggning och viktnedgång är förstahandsval vid blodfettssrubbing. En god kosthållning innebär bland annat ett ökat intag av frukt och grönsaker, enkelomättat och fleromättat fett, långsamma kolhydrater, måttligt alkoholintag och ett minskat intag av mättat fett och transfetter.

# Ansträngningsnivå - fysisk aktivitet

Borg-RPE-skalan®	
Din upplevda ansträngning	
6	Ingen ansträngning alls
7	Extremt lätt
8	
9	Mycket lätt
10	
11	Lätt
12	
13	Något ansträngande
14	
15	Ansträngande
16	
17	Mycket ansträngande
18	
19	Extremt ansträngande
20	Maximal ansträngning

## Borgskalan

Under aktiviteten kan du uppskatta hur ansträngd du känner dig.

Ansträngningen kan upplevas som trötthet i musklerna, andfåddhet, värme/svettning eller som lite värk.

Utgå från din egen känsla – titta på orden i skalan och välj sedan en siffra.



## Förslag på aktiviteter

### MINSKAT STILLASITTANDE

Ta regelbundna korta pauser, "bensträckare", som varar några minuter.

### VARDAGSAKTIVITET (varierad ansträngningsnivå)

Gå i trappor, promenader, trädgårds-/hushållsarbete, aktiv transport t ex cykling

### KONDITION (Borg RPE-skala® 12-17)

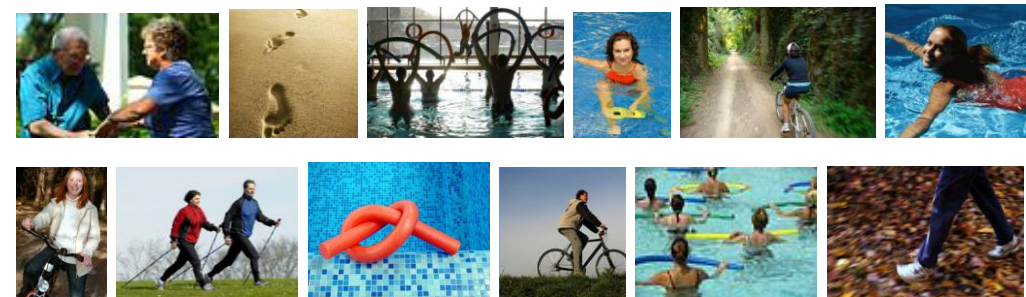
Stavgång, cykling, gåband, crosstrainer, roddmaskin, simning, vattengympa, aerobic, dans, ridning, skidor, skridskor, löpning, bollsporter

### STYRKA

Vikt-/maskinträning, vattenstyrka, gummibandsträning, kroppen som motstånd

# DEPRESSION

## FYSISK AKTIVITET SOM MEDICIN



Depression innebär avgränsade perioder som varar minst två veckor med tydliga förändringar i känslor, tankar och kroppsliga funktioner, men med förbättring av tillståndet mellan perioderna. Depression är vanligt förekommande.

## Orsak och riskfaktorer

Långvarig stress utan återhämtning ökar risken för depression. Andra riskfaktorer är separationer, tidiga psykiska trauman, kränkningar, utmattning och somatiska sjukdomar. Den individuella sårbarheten för att utveckla depression varierar mellan individer. En viss ärftlig faktor föreligger.

## Effekt av fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet kan förebygga insjuknande och återinsjuknande i depression. Enbart fysisk träning har klart vetenskapligt stöd när det gäller behandling vid lindrig och måttlig depression. Fysisk träning rekommenderas som tillägg till samtalsterapi och läkemedel då det ger en förstärkt effekt.

## Så ska jag träna för att få effekt

Träningen bör inriktas på kombinerad konditions- och styrketräning som utförs regelbundet, exempelvis i form av gruppträning, gång, löpning, cykling, rodd och dans.

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala <sup>1</sup>	Duration
Konditionsträning	3-7 ggr/vecka	12-14	minst 150 min/vecka
eller konditionsträning eller kombinerat	3-5 ggr/vecka	14-17	minst 75 min/vecka
			minst 90 min/vecka
Styrketräning	2-3 ggr/vecka	8-10 övningar 2-3 set med 8-12 reps	

<sup>1</sup>Ansträngningsskala, se sista sidan.

## Att tänka på

- För att nå eller bibehålla positiv effekt är det angeläget att fortsätta träna under längre tid.
- Störst effekt av träning uppnås efter 7-12 veckor.

