

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)

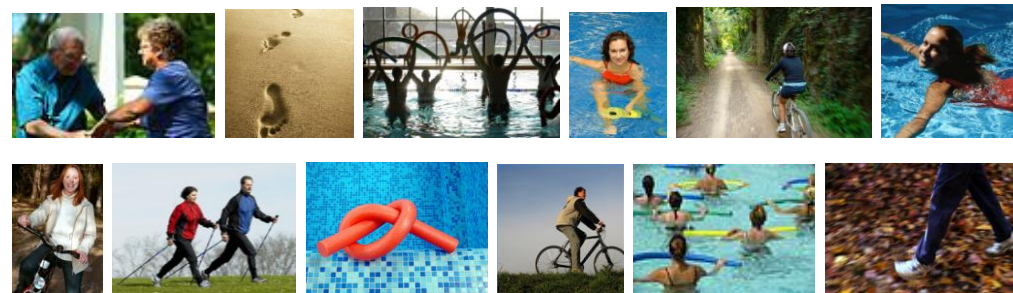
Stavgång, cykling, gåband, crosstrainer, roddmaskin, simning, vattengympa, aerobic, dans, ridning, skidor, skridskor, löpning, bollsporter

STYRKA

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

Långvariga SMÄRTTILLSTÅND

FYSISK AKTIVITET SOM MEDICIN



Smärta definieras som "en obehaglig sensorisk eller emotionell upplevelse, associerad med verklig eller möjlig vävnadsskada eller beskriven av termer av sådan" (IASP)*. Smärta är en subjektiv upplevelse och den ska alltid betraktas som verklig. Den kan delas in i akut och långvarig smärta (mer än 3 månader). Befolkningsundersökningar visar att upp till 50 procent av befolkningen har långvariga smärttillstånd.

*International Association for the Study of pain

Orsak och riskfaktorer

Vid långvarig utbredd smärta, då smärtan har spridit sig utanför det ursprungliga smärtområdet, kan det ha uppstått en störning i regleringen av smärtsignalerna.

Smärtupplevelsen kan både förstärkas och försvagas genom påverkan av tankar, minnen, erfarenheter, rädsla, oro och depression.

Effekt av fysisk aktivitet

Det främsta målet för fysisk aktivitet är att förbättra den fysiska funktionen, öka tilltron till egna resurser att hantera smärtan under aktiviteter och träning. Anpassad fysisk aktivitet kan ha lindrande effekt på smärtsystemet och smärtupplevelsen.



Så ska jag träna för att få effekt

Vid långvarig smärta rekommenderas regelbunden fysisk träning baserad på individuella fysiska förutsättningar, upplevd smärta, tidigare träningsvanor, egna önskemål, resurser och målsättningar. En träningsform som visat sig ge god effekt vid långvariga smärttillstånd är bassängträning. Den omfattar flera komponenter, bland annat konditions- rörlighets- och balansträning.

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala ¹	Duration
Konditionsträning	2-3 ggr/vecka	12-13	minst 20-40 min/tillfälle
eller konditionsträning	2-3 ggr/vecka	14-16	minst 20-40 min/tillfälle
Styrketräning (som inbegriper stora muskelgrupper)	2-3 ggr/vecka	5-10 övningar 2-3 set, 15-20 reps inledningsvis	

¹ansträngningsskala, se sista sidan

Att tänka på

- Det är viktigt med återhämtning mellan träningspassen.
- Fysisk aktivitet kan förbättra kroppsuppfattningen och ge en förstärkt positiv självbild.

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)

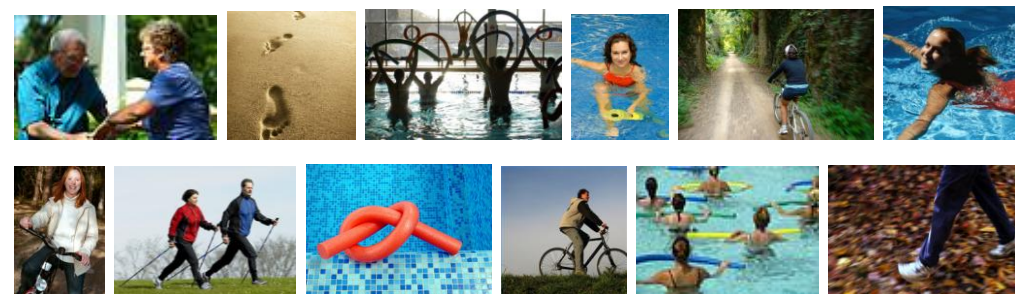
Stavgång, cykling, gåband, crosstrainer, roddmaskin, simning, vattengympa, aerobic, dans, ridning, skidor, skridskor, löpning, bollsporter

STYRKA

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

STRESS

FYSISK AKTIVITET SOM MEDICIN



Med stress menas mobilisering av energi som svar på en utmaning, det gäller såväl upplevelsen av situationen som den kroppsliga reaktionen. Stressreaktionen är sällan farlig, snarare en nödvändighet. Problem kan uppstå när den pågår under lång tid utan återhämtning. Detta kan leda till negativa konsekvenser, med både fysisk och psykisk ohälsa.

Stress i sig är inget sjukdomstillstånd, men vissa diagnoser, till exempel utmattningssyndrom och depression kan betraktas som stressrelaterad ohälsa. Symtom som kognitiv nedsättning (uppmärksamhet, arbetsminne) och högt blodtryck kan också vara stressrelaterade.

Orsak och riskfaktorer

Den psykiska ohälsan kan till viss del förklaras av en allmänt hög stressbelastning i både privat- och arbetslivet. Andra sårbarhetsfaktorer kan vara personlighetsdrag, otillräcklig förmåga att bemästra en given situation samt ärftlighet. Avsaknad av skyddande faktorer som goda levnadsvanor, känsla av sammanhang och socialt stöd är också kända riskfaktorer.

Effekt av fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet kan förebygga och förhindra utvecklingen av trötthet/utmattning, sömnstörningar och kognitiv nedsättning till följd av stress. Regelbunden träning bidrar till en upplevelse av mindre stress trots hög stressexponering, träningen fungerar då som en buffert.



Så ska jag träna för att få effekt

Rekommenderad träning vid stress är **regelbunden** konditions- och styrketräning. Välj den träningsform som passar dig bäst.

Rekommenderad träning	Frekvens ¹	Intensitet enligt Borgs RPE-skala ²	Duration
Konditionsträning	3-5 ggr/vecka	12-13	150 min/vecka
eller konditionsträning	3 ggr/vecka	14-17	75 min/vecka
eller kombinerat			
styrketräning	2 ggr/vecka	8-10 övningar 8-12 reps	

¹ansträngningsskala, se sista sidan

Att tänka på

- Tröttheten minskar och energinivån ökar hos personer som rör på sig regelbundet.

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)

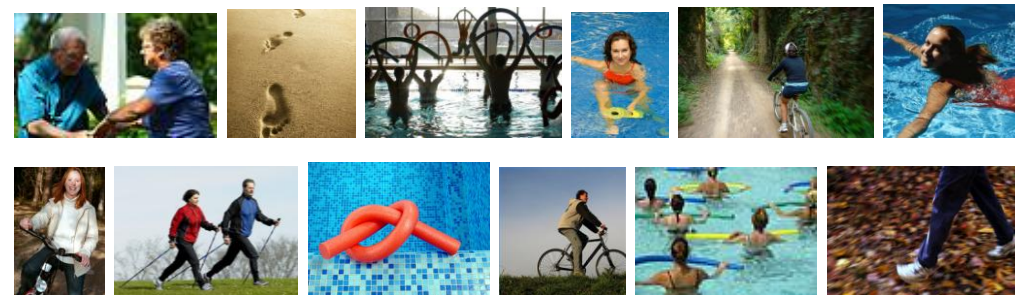
Stavgång, cykling, gåband, crosstrainer, roddmaskin, simning, vattengympa, aerobic, dans, ridning, skidor, skridskor, löpning, bollsporter

STYRKA

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

TYP 2-DIABETES

FYSISK AKTIVITET SOM MEDICIN



Typ 2-diabetes är en kronisk sjukdom som innebär tilltagande insulinbrist och/eller höga blodsockervärden på grund av att kroppen har förlorat sin insulinkänslighet (insulinresistens).

Orsak och riskfaktorer

Det finns en stark koppling mellan typ-2 diabetes och övervikt. Andra tydliga samband som ökar risken för insulinresistens är otillräcklig fysisk aktivitet, stort midjemått, bruk av tobak och hög ålder. Det finns även en betydande ärftlig komponent.

Effekt av fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet ger en god sänkande effekt på långtidsblodsockret väl jämförbar med många läkemedel som ges vid typ 2- diabetes. Därför är regelbunden fysisk aktivitet en viktig del i behandlingen av typ 2-diabetes.



Så ska jag träna för att få effekt

Regelbunden **kombinerad** konditions- och styrketräning är det som ger störst effekt och rekommenderas i första hand. Enbart konditionsträning har näst störst effekt och enbart styrketräning har lägst effekt.

Ökad daglig fysisk aktivitet, exempelvis genom promenader eller cykling har samma effekt som styrketräning.

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala ¹	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
Styrketräning	2-3 ggr/vecka	8-12 reps, minst 1 set	

¹ansträngningsskala, se sista sidan

Att tänka på

- Träningseffekten kvarstår mellan 16-48 timmar och därför är det viktigt att träna minst varannan dag.
- Det finns risk för hypoglykemi, tillför kolhydrater under och efter fysisk aktivitet.