

## FYSS-LATHUND vid förskrivning av fysisk aktivitet på recept (FaR®)

Lathunden är framtagen av **FaR® på Hisingen** 2009 och reviderad i samband med utgivningen av FYSS 2017. Den innehåller vanligt förekommande diagnoser/tillstånd inom primärvården och är ett koncentrat av FYSS 2017 (Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling). För fullständig information hänvisar vi till denna.

I FYSS 2017 har det vetenskapliga underlaget ytterligare skärpts genom att evidensgraderingssystemet GRADE (Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation) använts. Det bygger på en fyrgradig skala där **++++** står för starkt, **+++** står för måttligt starkt, **++** står för begränsat och **+** står för otillräckligt vetenskapligt underlag.

### Artros (sid. 298)

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala	Duration	Att tänka på
konditionsträning	2-3 ggr/vecka	12-13	20-30 min/tillfälle	För bättre effekt behöver FA inledas under fysioterapeutisk handledning, därefter FaR®  FA är en hörnsten av tre (artrosskola, fysisk aktivitet, viktnedgång om så behövs)
<b>och</b> styrketräning (relevanta muskelgrupper)	2-3 ggr/vecka	minst 1 set med 8-12 reps		
<b>och/eller</b> ledspecifik funktionell träning  <b>+++</b>	2-3 ggr/vecka			

### Blodfetsrubbnings (sid. 329)

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala	Duration	Att tänka på
konditionsträning <b>+++</b>	3-7 ggr/vecka	12-13	150 min/vecka	En kombination av god kosthållning och regelbunden FA bäst effekt  Träningstid 10 veckor för att få dokumenterad effekt <b>+++</b>
eller konditionsträning <b>+++</b>	3-5 ggr/vecka	14-17	75 min/vecka	

### Depression (sid. 362)

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala	Duration	Att tänka på
konditionsträning <b>+++</b>	3-7 ggr/vecka	12-14	minst 150 min/vecka	Bäst effekt efter 7-12 veckor  Indikation: FA kan användas för att minska risken för återfall i depression
eller konditionsträning <b>+++</b>	3-5 ggr/vecka	14-17	minst 75 min/vecka	
eller kombinerat <b>+++</b>	3 ggr/vecka		minst 90 min/vecka	
styrketräning <b>+++</b>	2-3 ggr/vecka	8-10 övningar 2-3 set med 8-12 reps		

### Diabetes mellitus - typ 2-diabetes (sid. 380)

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala	Duration	Att tänka på
konditionsträning	3-7 ggr/vecka	12-13	150 min/vecka	Motiverande samtal och handledning viktigt komplement (t ex FaR®) <b>+++</b>  Max 2 dygn mellan träningspassen för optimal glukoskontroll
eller konditionsträning	3-5 ggr/vecka	14-17	75 min/vecka	
<b>och</b> styrketräning  <b>++++</b>	2-3 ggr/vecka	minst 1 set med 8-12 reps		Bättre effekt vid högre intensitet och dos vid aerob FA

## Hypertoni (sid. 412)

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala	Duration	Att tänka på
konditionsträning +++	3-7 ggr/vecka	12-13	150 min/vecka	Träningstid 8 veckor för att få dokumenterad effekt +++
eller konditionsträning +++	3-5 ggr/vecka	14-15	75 min/vecka	Det är vid samtidig kranskärlsjukdom viktigt med uppvärmning och nedvarvning

## Kranskärslssjukdom (sid. 426)

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala	Duration	Att tänka på
konditionsträning +++++	3-5 ggr/vecka	12-17 kombinerat	minst 90 min/vecka 30-60 min/tillfälle	Vid <b>stabil</b> kranskärslssjukdom gäller rekommenderad FA för vuxna, se FYSS-lathund sid 3
<b>och</b> styrketräning +++	2-3 ggr/vecka	8-10 övningar 1-3 set med 10-15 reps		

## Kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL) stabil KOL stadium 2 - 4 (sid. 442)

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala	Duration	Att tänka på
konditionsträning	3-7 ggr/vecka	12-13	minst 150 min/vecka 20-60 min/tillfälle	Luftrörsvidgande läkemedel bör tas i samband med FA
eller konditionsträning	3-5 ggr/vecka	14-17	minst 75 min/vecka	Konditionsträningen kan bedrivas kontinuerligt eller i intervall
eller kombinerat	3 ggr/vecka		minst 90 min/vecka	Bäst effekt uppnås om träningen är ledarledd
<b>och</b> styrketräning +++	2-3 ggr/vecka	8-10 övningar 1-3 set med 8-12 reps		

## Osteoporos (sid. 510)

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala	Duration	Att tänka på
styrketräning ++	2-3 ggr/vecka	8-10 övningar minst 1 set med 8-12 reps		Balansträning är ett bra komplement för att förebygga fall +++

## Smärttillstånd, långvariga utbredda (sid. 596)

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala	Duration	Att tänka på
Konditionsträning +++	FA bör vara regelbunden och kontinuerlig 2-3 ggr/vecka	12-13	20-40 min/tillfälle	FA är en avgörande faktor för att förbättra prognosen
eller konditionsträning	2-3 ggr/v	14-16	20 min/tillfälle	Öka mängden FA successivt för ökad träningsolerans
styrketräning (som inbegriper stora muskelgrupper) ++	2-3 ggr/vecka	5-10 övningar 2-3 set, 15-20 reps inledningsvis		

## Stress och fysisk aktivitet (sid. 164)

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala	Duration	Att tänka på
<i>lindriga besvär:</i> se rek om FA för vuxna				FA påverkar sömnkvalitet, insomni, trötthet/energilöshet och kognitiv nedsättning positivt +++
<i>svårare besvär:</i> se rek Depression				Träningen behöver vara regelbunden

## Ångestsyndrom (sid. 632)

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala	Duration	Att tänka på
<b>panikångest, agorafobi</b> <i>akut effekt:</i> konditionsträning +++	vid behov	14-17	15-30 min	Samsjuklighet med hjärta-kärlsjukdom förekommer
<i>långtidseffekt:</i> konditionsträning +++	3-5 ggr/vecka	12-17 (både måttlig och hög)	minst 90 min/vecka minst 20 min/tillfälle	≥ 10 veckor för varaktig ångestreduktion
eller konditionsträning +++	3-5 ggr/vecka	14-17	minst 90 min/vecka	FA och träning rekommenderas vid alla ångesttillstånd för att förebygga utveckling av depression
<b>generaliserad ångest</b> styrketräning ++	2 ggr/vecka		> 6 veckor	

## Övervikt och fetma (sid. 644)

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala	Duration	Att tänka på
konditionsträning +++	3-7 ggr/vecka	12-13	minst 300 min/vecka	För viktnedgång måste FA kombineras med kostomläggning
eller konditionsträning +++	3-5 ggr/vecka	14-17	minst 150 min/vecka	Regelbunden rådgivning/stöd medför ökad FA +++++
eller kombinerat +++				Muskelstärkande fysisk aktivitet kan vara gynnsamt för <i>viktstabilitet</i> +++
(styrketräning marginell effekt +++ )				

## Rekommendationer om fysisk aktivitet för vuxna från 18 år:

- Alla vuxna från 18 år och uppåt, rekommenderas att vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 150 minuter i veckan. Intensiteten bör vara minst måttlig. Vid hög intensitet rekommenderas minst 75 minuter per vecka. Aktiviteten bör spridas på minst tre av veckans dagar. Måttlig och hög intensitet kan även kombineras. Mer fysisk aktivitet ger ytterligare hälsoeffekter.
- Muskelstärkande fysisk aktivitet bör utföras minst två gånger per vecka för flertalet av kroppens stora muskelgrupper.
- Äldre (här definierat som vuxna personer över 65 år) bör även träna balans.
- Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.

# ANSTRÄNGNINGSNIVÅ – fysisk aktivitet

Vid ordination av fysisk aktivitet kan intensiteten anges i RPE-nivåer. RPE står för *Ratings of Perceived Exertion*, det vill säga skattning av upplevd ansträngning. Såväl längre aktivitetsspass på lägre nivåer, som intervallpass – om det bedöms lämpligt – kan anges i form av ordinationer som: "Promenera i 10 minuter på RPE 11 (lätt), öka sedan i 5 minuter till RPE 13 (något ansträngande) och avsluta sedan med 10 minuter på RPE 11."

## Borg-RPE-skalan®

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

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



### STYRKA

Vikt- eller maskinträning, vattenstyrka, gummibands-träning, kroppen som motstånd



© Gunnar Borg, 1970, 1985, 1994, 1998  
® 2000

## Instruktion till Borg RPE-skalan®:

Under aktiviteten: uppskatta känslan av ansträngning, hur tungt och påfrestande det är och hur trött 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.