

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

HYPERTONI

FYSISK AKTIVITET SOM MEDICIN



Med hypertoni (högt blodtryck) menas ett övertryck högre än eller lika med 140 mm Hg och/eller undertryck högre än eller lika med 90 mm Hg. Ett högt blodtryck kräver någon form av åtgärd.

Orsak och riskfaktorer

Hypertoni orsakas av en kombination av arv och miljö där psykosociala faktorer, fysisk inaktivitet, stress, ogynnsamma kostvanor samt hög konsumtion av salt och alkohol sannolikt är samverkande faktorer.

Effekt av fysisk aktivitet

Regelbunden fysisk aktivitet sänker blodtrycket vid etablerad hypertoni. Konditionsträning på måttlig till hög ansträngningsnivå under minst 4 veckor ger en genomsnittlig blodtryckssänkning med 12,0 mm Hg i övertryck och 4,7 mm Hg i undertryck.



Så ska jag träna för att få effekt

För hypertoni rekommenderas konditionsträning med minst måttlig ansträngning, exempelvis promenader, cykling eller bassängträning.

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	14-15	minst 75 min/vecka

¹ansträngningsskala, se sista sidan

Att tänka på

- Vid hypertoni rekommenderas regelbunden fysisk aktivitet som en av flera livsstilsåtgärder för att sänka blodtrycket.

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)

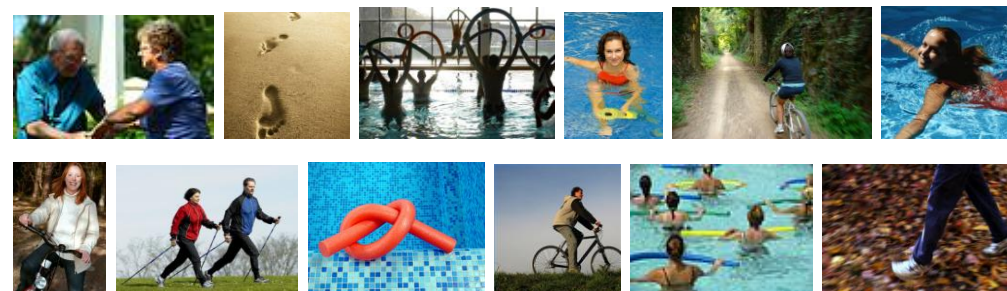
Stavgång, cykling, gåband, crosstrainer, roddmaskin, simning, vattengympa, aerobic, dans, ridning, skidor, skridskor, löpning, bollsporter

STYRKA

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

KOL

FYSISK AKTIVITET SOM MEDICIN



Kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL) är en inflammatorisk sjukdom som orsakar förändringar i luftvägar och lungvävnad.

I tidigt skede är långvarig hosta, ökad sekretproduktion och andnöd vid aktivitet vanliga symtom. I senare skeden är andnöd i vila samt uttalad trötthet de främsta symtomen.

Orsak och riskfaktorer

KOL orsakas i huvudsak av rökning, ju fler år av rökning desto större risk för att utveckla KOL. Det finns även andra faktorer såsom t.ex. ärftlighet, yrkesmässig exponering för industriella luftföroreningar och stadsmiljö.

Effekt av fysisk aktivitet

Konditions- och styrketräning leder till ett mer optimalt utnyttjande av befintlig lungfunktion. Träningen kan också bidra till förbättrad gångförmåga, minskad ångest och depression samt hälsorelaterad livskvalitet.



Så ska jag träna för att få effekt

Vid KOL rekommenderas kombinerad kondition och styrketräning. Konditionsträning kan ske kontinuerligt eller i form av intervaller. För bäst effekt på fysisk kapacitet och livskvalitet ska träningen pågå i minst 6 månader och belastningen stegras under träningsperioden. Exempel på träningsformer kan vara promenader, trappgång, stavgång, cykel- eller bassängträning.

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala ¹	Duration
Konditionsträning	3-7 ggr/vecka	12-13	minst 150 min/vecka 20-60 min/tillfälle
eller konditionsträning	3-5 ggr/vecka	14-17	minst 75 min/vecka
eller kombinerat	3 ggr/vecka		minst 90 min/vecka
Styrketräning (uthållighet till en början)	2-3 ggr/vecka	25 reps, 1-2 set	
Styrketräning (med stegring)	2-3 ggr/vecka	8-10 övningar 8-12 reps, 1-3 set	

¹ansträngningsskala, se sista sidan

Att tänka på

- Vid KOL bör luftrörsvidgande läkemedel tas i samband med 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

OSTEOPOROS

FYSISK AKTIVITET SOM MEDICIN



Osteoporos (benskörhet) är en skelettsjukdom som kännetecknas av låg bentäthet och försvagning av benvävnaden, vilket leder till minskad hållfasthet och ökad risk för fraktur exempelvis höftfraktur och kotkompression.

Orsak och riskfaktorer

Osteoporos orsakas av det naturliga åldrandet, menopaus och livsstilsfaktorer som fysisk inaktivitet, rökning, alkoholbruk, otillräckligt näringsintag och behandling med vissa läkemedel som till exempel kortison. Osteoporos har inga symtom utan upptäcks vid en fraktur eller vid en bentäthetsmätning.

Effekt av fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är färskvara för skelettet där livsstilsförändring från att vara fysiskt inaktiv till att vara fysiskt aktiv ger ökad benmassa/bromsad benförlust.



Så ska jag träna för att få effekt

För osteoporos rekommenderas i första hand styrketräning i kombination med fysisk aktivitet som belastar skelettet, till exempel raska promenader. Även balansträning rekommenderas för att minska fallbenägenhet och risk för fraktur.

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala ¹
Styrketräning	2-3 ggr/vecka	8-10 övningar 8-12 reps, 2-3 set
Balansträning		

¹ansträngningsskala, se sista sidan

Att tänka på

- Belastande träning genom hela livet är fördelaktigt för god benhälsa.