



Fysisk aktivitet för barn och ungdomar

Aron Onerup, medicine doktor, specialistläkare i barn- och ungdomsmedicin,
Barncancercentrum vid Drottning Silvias Barnsjukhus, Göteborg

1



Fysisk aktivitet för barn och ungdomar – allmänna rekommendationer



2021-09-15

FYSS 2021

2

2



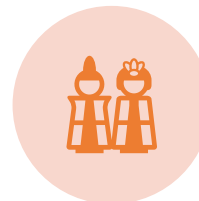
Författare av kapitlet



ULRIKA BERG, MEDICINE DOKTOR, SPECIALISTLÄKARE
I BARN- OCH UNGDOMSMEDICIN, ASTRID LINDGREN
BARNSJUKHUS, KAROLINSKA
UNIVERSITETSSJUKHUSET, STOCKHOLM



ÖRJAN EKBLOM, PROFESSOR, GYMNASSTIK- OCH
IDROTTHÖGSKOLAN, STOCKHOLM



ARON ONERUP, MEDICINE DOKTOR,
SPECIALISTLÄKARE I BARN- OCH UNGDOMSMEDICIN,
DROTNING SILVIAS BARNSJUKHUS, GÖTEBORG

2021-09-15

FYSS 2021

3

3



Fysisk aktivitet för barn och ungdomar – allmänna rekommendationer

Barn 0-5 år:

Daglig fysisk aktivitet ska
uppmuntras och underlättas
genom intressanta, motoriskt
utmanande, lustfyllda och säkra
miljöer, och för åldern anpassad
social interaktion. *Stark
rekommendation, låg evidens.*

2021-09-15

FYSS 2021

4

4



Fysisk aktivitet för barn och ungdomar – allmänna rekommendationer: 6-17 år

Alla barn och ungdomar rekommenderas i genomsnitt minst 60 minuters daglig fysisk aktivitet. Aktiviteten bör vara av främst pulshöjande karaktär och intensiteten måttlig till hög. *Stark rekommendation, måttlig evidens.*

Pulshöjande fysisk aktivitet på hög intensitet bör ingå minst tre gånger i veckan. *Stark rekommendation, måttlig evidens.*

Muskelstärkande och skelettstärkande aktivitet bör ingå minst tre gånger i veckan och kan utföras som en del i lek, löpning och hopp. *Stark rekommendation, måttlig evidens.*

2021-09-15

FYSS 2021

5

5



Fysisk aktivitet för barn och ungdomar – allmänna rekommendationer: 6-17 år

Barn och ungdomar som är stillasittande framför skärm en stor del av sin vakna tid och inte uppnår rekommenderad aktivitet bör minska skärmtiden till förmån för mer fysisk aktivitet. *Stark rekommendation, låg evidens.*

Barn och ungdomar som inte kan nå upp till rekommendationerna, på grund av till exempel kronisk sjukdom eller funktionsnedsättning, bör vara så aktiva som möjligt. Lite är bättre än inget.

Vinsterna med fysisk aktivitet enligt rekommendationerna överväger riskerna. För tidigare inaktiva barn och ungdomar bör den fysiska aktivitetsnivån ökas successivt. All aktivitet bör anpassas till individens biologiska och psykosociala mognad.

2021-09-15

FYSS 2021

6

6



Förbättrar kondition, muskelstyrka och skeletthälsa

2021-09-15

FYSS 2021

7

7



Förbättrar kardiovaskulär hälsa

Sänkning av högt blodtryck och hos barn med högt blodtryck

Förbättrad blodfetsksprofil hos barn med förhöjda blodfetter

2021-09-15

FYSS 2021

8

8



Förbättrar metabol hälsa

- Lägre risk för utveckling av övervikt/fetma
- Viss minskning av kroppsfett hos barn och ungdomar med övervikt/fetma samt ökad insulinkänslighet

2021-09-15

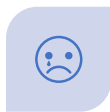
FYSS 2021

9

9



Förbättrar psykisk hälsa



MINSKADE SYMTOM
PÅ DEPRESSION



ÖKAD SJÄLVKÄNSLA



FÖRBÄTTRAD
SKOLPRESTATION

2021-09-15

FYSS 2021

10

10



Effekt på kort eller lång sikt?

Många av sjukdomarna som fysisk aktivitet förebygger debuterar inte förrän i vuxen ålder.

Fysisk aktivitet kan vara viktigt under barndomen både för direkta kort- och långsiktiga effekter och för att etablera hälsosamma levnadsvanor som kan bibehållas senare i livet.

2021-09-15

FYSS 2021

11

11



Tre olika rekommendationer – vilken gäller?

2021 kom uppdaterade rekommendationer i FYSS 2021

2021 kom även Folkhälsomyndighetens Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande.

2020 kom WHO med nya globala rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande för barn och ungdomar 5-17 år.

2019 kom WHO med globala rekommendationer om fysisk aktivitet, stillasittande och sömn för barn under 5 år.

2021-09-15

FYSS 2021

12

12



Stillasittande - skärmtid

Skarpare skrivningar och tydligare rekommendationer från WHO. Baserade på svag evidens.

I de svenska rekommendationerna mer nedtonat.

FHM rekommenderar minskat stillasittande. Inga rekommendationer om skärmtid.

I FYSS rekommenderas skärmtid bytas ut mot fysisk aktivitet vid otillräcklig aktivitet och mycket skärmtid.

2021-09-15

FYSS 2021

13

13



Fysisk aktivitet för barn och ungdomar med sjukdomstillstånd



2021-09-15

FYSS 2021

14

14



Författare av kapitlet



ULRIKA BERG, MEDICINE DOKTOR,
SPECIALISTLÄKARE I BARN- OCH
UNGDOMSMEDICIN, ASTRID
LINDGREN'S BARNSJUKHUS,
KAROLINSKA
UNIVERSITETSSJUKHUSET,
STOCKHOLM



ÖRJAN EKBLÖM, PROFESSOR,
GYMNASTIK- OCH
IDROTTHÖGSKOLAN, STOCKHOLM



ARON ONERUP, MEDICINE DOKTOR,
SPECIALISTLÄKARE I BARN- OCH
UNGDOMSMEDICIN, DROTNING
SILVIAS BARNSJUKHUS, GÖTEBORG



LI VILLARD, MEDICINE DOKTOR,
SPECIALISTSJUKGYMNAST I
PEDIATRIK, ASTRID LINDGREN'S
BARNSJUKHUS, KAROLINSKA
UNIVERSITETSSJUKHUSET,
STOCKHOLM

2021-09-15

FYSS 2021

15

15



Vad innehåller kapitlet?

- Indikationer, anpassningar och specifika rekommendationer för fysisk aktivitet för barn och ungdomar med följande tio sjukdomstillstånd:

ADHD & ADD

Astma

Barncancer

Cerebral pares

Cystisk fibros

Depression

Diabetes typ I

Juvenil
idiopatisk artritMedfödda
hjärtfel

Övervikt/fetma

2021-09-15

FYSS 2021

16

16



Varför skapades detta kapitel?

Samtliga barn och ungdomar har de allmänna hälsovinster av fysisk aktivitet.

Precis som för vuxna finns det en grupp barn och ungdomar som på grund av olika kroniska sjukdomstillstånd behöver anpassade rekommendationer om fysisk aktivitet.

Mål: att identifiera sjukdomstillstånd med evidens för och klinisk vana av att arbeta med anpassade rekommendationer för fysisk aktivitet.

I kapitlet sammanfattas det aktuella forskningsläget och hänvisas till nationella/internationella kliniska behandlingsrekommendationer för de olika sjukdomstillstånden.

2021-09-15

FYSS 2021

17

17



ADHD & ADD



Specifik indikation: Regelbunden aerob fysisk aktivitet har visat positiva effekter på bland annat exekutiva funktioner och uppmärksamhet hos såväl barn i den allmänna populationen som barn med ADHD



Den neuropsykiatriska funktionsnedsättningen ställer krav på anpassad aktivitet och planering.

2021-09-15

FYSS 2021

18

18



Astma

Vanligt tillstånd hos barn och ungdomar.

Kan utgöra ett hinder för fysisk aktivitet om man inte hanterar det rätt. Konkreta rekommendationer finns för att förhindra detta.

Förbättrad kondition leder till minskade astmasymtom och träning ökar livskvalitet för barn och ungdomar med astma.

Viktigt att barn och ungdomar med astma får tillgång till denna kunskap för att kunna vara fysiskt aktiva med sin sjukdom för att kunna ha ett aktivt liv.

2021-09-15

FYSS 2021

19

19



Barncancer

- Barn och ungdomar som drabbas av cancer har flera anledningar att vara fysiskt aktiva efter, och ibland under behandling.
- Behandlingen kan leda till ökad risk för exempelvis benskörhet, hjärtsjuklighet, metabola syndromet och psykisk ohälsa.
- Vid behandlingsorsakad fysisk funktionsnedsättning behövs professionell hjälp med att hitta anpassad aktivitet och nyorientering kring aktivitetsvanor.

2021-09-15

FYSS 2021

20

20



Cerebral pares (CP)

Funktionsnedsättningen skapar behov av anpassad fysisk aktivitet, och skapar även extra stark indikation för fysisk aktivitet.

Barn och ungdomar med CP bör erbjudas regelbunden kontakt med legitimerad fysioterapeut för råd och stöd kring anpassad träning.

2021-09-15

FYSS 2021

21

21



Cystisk fibros (CF)

Fysisk aktivitet bör ingå för slemmobilisering

Kan även fördröja minskning av lungfunktion, öka bentäthet, och förbättra livskvalitet.

2021-09-15

FYSS 2021

22

22



Depression

- Fysisk aktivitet ingår i arbete med att återfå hälsosamma vardagsrutiner och bryta isolering.
- Heterogena studier och svårt att ge tydlig rekommendation om typ och dos för depression hos barn och ungdomar.

2021-09-15

FYSS 2021

23

23



Diabetes mellitus typ I

- Livslångt tillstånd som ofta debuterar i barn- och ungdomsåren.
- Rädsla finns för biverkningar (hypoglykemi) av fysisk aktivitet. Därför viktigt att patienten får till sig praktiska tips på hur man kan kombinera sin sjukdom med fysisk aktivitet under resten av livet på bästa sätt.
- Fysisk aktivitet ökar insulinkänslighet och minskar insulinbehov.

2021-09-15

FYSS 2021

24

24



Juvenil Idiopatisk Artrit (JIA)

Barn och ungdomar med JIA är mindre fysiskt aktiva och har sämre kondition än friska jämnåriga.

Fysisk aktivitet är generellt säkert för barn och ungdomar med JIA.

Alla barn och ungdomar med JIA bör träffa fysioterapeut. Vid otillräcklig fysisk aktivitet på grund av begränsningar rekommenderas individanpassad träning via fysioterapeut.

2021-09-15

FYSS 2021

25

25



Medfödda hjärtfel

- Vanligt tillstånd med stor spridning
- Barn och ungdomar som inte längre följs på hjärtmottagning anses hjärtfriska – inga restriktioner
- Barn och ungdomar som följs på hjärtmottagning har rätt till individualiserade råd utifrån tillstånd och funktion.

2021-09-15

FYSS 2021

26

26



Övervikt/fetma

Ett av få sjukdomstillstånd hos barn orsakat av ohälsosamma levnadsvanor.

Otillräcklig fysisk aktivitet kan bidra till övervikt/fetma

Övervikt/fetma är kopplat till flera hälsorisker som går att förebygga/behandla med fysisk aktivitet.

Övervikt/fetma kan även utgöra hinder för fysisk aktivitet, anpassningar krävs av rekommendationen.

2021-09-15

FYSS 2021

27

27



20 expertgranskare

- **ADHD:** **Thomas Airio**, legitimerad sjukgymnast, specialist i pediatrik, Sachsska barn- och ungdomssjukhuset, Stockholm, **Anna Lundh**, legitimerad läkare, medicine doktor, specialist barn- och ungdomspsykiatri, Karolinska Institutet, Stockholm
- **Astma:** **Maria Ingemansson**, överläkare, barnläkare, barnallergolog, medicine doktor, Astrid Lindgrens barnsjukhus, Solna och Huddinge, **Eva Uhlin**, legitimerad sjukgymnast, Astrid Lindgrens barnsjukhus, Karolinska Universitetssjukhuset, Stockholm
- **Barncancer:** **Simon Castejon**, legitimerad fysioterapeut, Drottning Silvias barn- och ungdomssjukhus, Göteborg, **Marianne Jarfelt**, docent, överläkare, Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Göteborg
- **Cerebral pares (författare av avsnittet):** **Cecilia Lidbeck**, medicine doktor, specialistsjukgymnast i pediatrik, Astrid Lindgrens barnsjukhus, Karolinska Universitetssjukhuset, Stockholm, **Ferdinand von Walden**, medicine doktor, ST-läkare i pediatrik, Astrid Lindgrens barnsjukhus, Karolinska Universitetssjukhuset, Stockholm, **Kristina Löwing**, medicine doktor, specialistsjukgymnast i pediatrik, Astrid Lindgrens barnsjukhus, Karolinska Universitetssjukhuset, Stockholm
- **Cystisk fibros:** **Anna Törnberg**, specialistsjukgymnast i respiration, Astrid Lindgrens Barnsjukhus, Karolinska Universitetssjukhuset, Stockholm, **Cecilia Rodriguez Hortal**, medicine doktor, specialistsjukgymnast i respiration, Astrid Lindgrens Barnsjukhus, Karolinska Universitetssjukhuset, Stockholm, **Anders Lindblad**, docent, överläkare, Drottning Silvias barn- och ungdomssjukhus, Göteborg
- **Depression:** **Eva Norén Selinus**, överläkare, medicine doktor, Centrum för klinisk forskning, Västerås
- **Juvenil idiopatisk artrit:** **Marie André**, medicine doktor, specialistsjukgymnast i pediatrik, Astrid Lindgrens barnsjukhus, Karolinska Universitetssjukhuset, Stockholm, **Sara Röstellund**, specialistsjukgymnast i pediatrik, Astrid Lindgrens barnsjukhus, Karolinska Universitetssjukhuset, Stockholm
- **Medfödda hjärtfel:** **Camilla Sandberg**, docent, specialistfysioterapeut hjärt-kärlsjukdomar, Hjärtcentrum, Norrlands universitetssjukhus, Umeå, **Eva Hedlund**, medicine doktor, specialistläkare inom barn- och ungdomsmedicin, Astrid Lindgrens barnsjukhus, Karolinska Universitetssjukhuset, Stockholm
- **Övervikt/fetma:** **Annika Janson**, överläkare, barnläkare, medicine doktor, Astrid Lindgrens barnsjukhus, Karolinska Universitetssjukhuset, Stockholm, **Linnea Johansson**, legitimerad sjukgymnast, Rikscentrum Barnobesitas vid BUMM Liljeholmen, Astrid Lindgrens barnsjukhus Karolinska Universitetssjukhuset, **Markus Brissman**, medicine doktor, legitimerad sjukgymnast, Astrid Lindgrens barnsjukhus, Karolinska Universitetssjukhuset, Stockholm.

2021-09-15

FYSS 2021

28

28



Sammanfattningsvis

Många olika hälsovinster med fysisk aktivitet för barn och ungdomar

De olika rekommendationerna liknar varandra

Ännu större hälsovinster vid många kroniska sjukdomstillstånd, men större risk att dessa barn och ungdomar inte uppnår rekommendationerna

KÖP BOKEN!

2021-09-15

FYSS 2021

29

29



Frågor?



2021-09-15

FYSS 2021

30

30