

Fysisk aktivitet som medicin vid

Blodfettsrubbnings

Det går att förebygga, förbättra och behandla många sjukdomar genom regelbunden fysisk aktivitet. Du kan få fysisk aktivitet på recept (FaR) som stöd för att komma igång. Det innebär att du får stöd av din vårdkontakt för att hitta en fysisk aktivitetsnivå som är anpassad till dina behov, förutsättningar och önskemål.

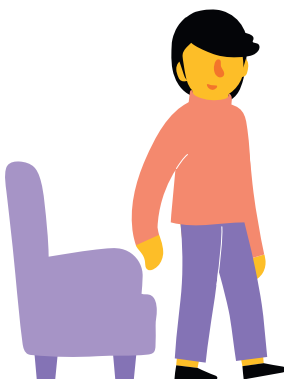
Hur kan rörelse hjälpa mig?

När du rör på dig regelbundet påverkas blodfetterna i kroppen. Kolesterol och triglycerider är fetter som finns i blodet och i cellerna. Höga halter av det skadliga LDL-kolesterolet i blodet kan leda till åderförkalkning. När du rör på dig får du ökade nivåer av det nyttiga HDL-kolesterolet som transporterar bort det skadliga LDL-kolesterolet från kärlväggarna. För höga halter av triglycerider kan också bidra till åderförkalkning. Även detta påverkas av regelbunden rörelse, som ger sänkta nivåer av triglycerider.

Fysisk aktivitet är förstahandsbehandling vid blodfettsrubbnings, tillsammans med rökfrihet och hälsosamma matvanor. Vid blodfettsrubbnings i kombination med andra riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom kan man även behöva läkemedelsbehandling.

Hur kan jag börja?

Starta på din nivå och stegra successivt. Det kan innebära att du minskar stillasittandet genom att ta rörelsepauser, eller att du kommer igång med vardagsaktiviteter, som att ta korta promenader. Det kan också innebära att komma igång med en aktivitet, exempelvis gruppträning, gym eller föreningsaktivitet. Välj något som passar dig och som du trivs med. All rörelse räknas!



1. Bryt stillasittande



2. Öka vardagsaktivitet



3. Öka fysisk aktivitet

→ I Rörelseguiden kan du hitta inspiration och förslag på aktiviteter: vregion.se/rorelseguiden

På vilket sätt kan jag röra på mig?

Vid blodfettssrubbning rekommenderas pulshöjande fysisk aktivitet enligt nedan.



Pulshöjande fysisk aktivitet

	Alt. 1	Alt. 2	Alt. 3
Vilken ansträngningsnivå?*	Måttlig	Hög	Kombinerad måttlig och hög
Hur många minuter/vecka?	Minst 150	Minst 75	Minst 90
Hur många dagar/vecka?	3-7	3-5	3

* Se faktaruta nedan.

Ju mer fysiskt aktiv du är, desto större effekt kan du få på blodfettssbalansen.

Skatta din ansträngning

Med Borg RPE-skalan® skattar du din känsla av ansträngning under tiden du är fysiskt aktiv. Att lära sig att lyssna på kroppens signaler ökar din medvetenhet om hur din kropp fungerar.

När du skattar din upplevda ansträngning, titta på skalan och utgå från orden. Välj sedan en passande siffra. Försök att vara så spontan och uppriktig som möjligt. Din känsla av ansträngning kan kännas som trötthet i muskler och som andfåddhet.

Borg RPE-skala® intensitetsnivåer

Låg intensitet: Borg RPE 9-11. Kännas lätt/mycket lätt.

Måttlig intensitet: Borg RPE 12-13. Kännas något ansträngande. Du blir varm och lätt andfådd, men kan prata i sammanhängande meningar.

Hög intensitet: Borg RPE 14-17. Kännas ansträngande/mycket ansträngande. Du blir svettig, andfådd och har svårt att prata i sammanhängande meningar.

Din upplevda ansträngning	Intensitetsnivå
6	
7	
8	
9	Låg
10	
11	Måttlig
12	
13	
14	Hög
15	
16	
17	
18	
19	
20	

© Gunnar Borg 1970, 1985, 1994, 1998, 2006 ©2000.