

Fysisk aktivitet som medicin vid

Depression

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.

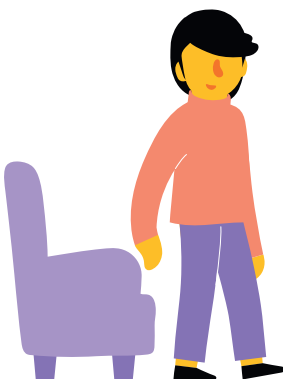
Hur kan rörelse hjälpa mig?

Vid lindrig till måttlig depression kan fysisk aktivitet ha lika god effekt som behandling med samtalsterapi eller läkemedel. När du rör på dig frisätts signalsubstanserna dopamin, noradrenalin, serotonin och endorfiner som ökar ditt välmående. Fysisk aktivitet bidrar också till att nya nervceller skapas i hippocampus, hjärnans minnescentrum. Detta förbättrar ditt minne, din förmåga att planera och skapa goda rutiner. Vid fysisk aktivitet sänks nivåerna av stresshormonet kortisol i kroppen som ger dig en ökad motståndskraft mot stress. Regelbunden rörelse ger även andra goda effekter som till exempel förbättrad sömn och ökad självkänsla/självförtroende.

Vid svår depression bör fysisk aktivitet kombineras med psykologisk behandling och/eller läkemedel.

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: vgregion.se/rorelseguiden

På vilket sätt kan jag röra på mig?

Vid depression rekommenderas pulshöjande och muskelstärkande 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



Muskelstärkande fysisk aktivitet

Hur många övningar?	8-10
Hur många repetitioner (reps) och omgångar (set)?	8-12 reps och 1-3 set
Hur många dagar/vecka?	2-3

* Se faktaruta nedan.

Ta gärna hjälp av en fysioterapeut för att komma i gång med din fysiska aktivitet. Försök hitta de aktiviteter du tycker är roliga och ha inte för höga krav på dig själv. Att röra sig lite är bättre än att inte röra sig alls.

En del läkemedel kan ge biverkningar som till exempel yrsel, muntorrhet och svettningar. Det är inget som är farligt och vissa depressionsläkemedel kan till och med fungera bättre i kombination med fysisk aktivitet.

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	
Extremt lätt	Låg
9	
10	
11	Måttlig
Lätt	
12	Hög
13	
Något ansträngande	
14	
15	
Ansträngande	
16	
17	
Mycket ansträngande	
18	
19	
Extremt ansträngande	
20	
Maximalt ansträngande	

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