

Fysisk aktivitet som medicin vid

# Klimakteriebesvär

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 får du effekt på många symtom som är kopplade till klimakteriet. Kroppens temperaturreglering normaliseras, värmevallningar samt svettningar minskar och förmågan att hantera stress förbättras. Fysisk aktivitet ger också allmänt ökat välbefinnande och förbättrar livskvaliteten, inklusive sömn.

För att få så bra effekt som möjligt rekommenderas även rökfrihet, hälsosamma matvanor och begränsning av kaffe, te, starka kryddor och alkohol.

## 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](https://vgregion.se/rorelseguiden)

## På vilket sätt kan jag röra på mig?

Vid klimakteriebesvär rekommenderas både pulshöjande och muskelstärkande 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 2-3 set
Hur många dagar/vecka?	2-3

\* Se faktaruta nedan.

Pulshöjande aktivitet på en hög ansträngningsnivå eller hög belastning vid muskelstärkande träning kan ge störst effekt på besvären.

Ett enstaka tillfälle med 30 minuters pulshöjande fysisk aktivitet på måttlig ansträngningsnivå kan minska värmevallningar och svettningar i upp till 24 timmar.

## 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	Inte ansträngande alls	
7		
8	Extremt lätt	
9	Mycket lätt	
10		Låg
11	Lätt	
12		Måttlig
13	Något ansträngande	
14		Hög
15	Ansträngande	
16		
17	Mycket ansträngande	
18		
19	Extremt ansträngande	
20	Maximalt ansträngande	

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