

Fysisk aktivitet som medicin vid

Migrän

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.

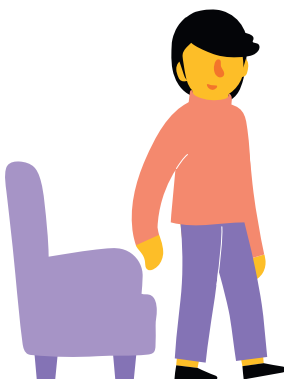
Hur kan rörelse hjälpa mig?

När du rör på dig påverkas nervsystemet positivt bland annat genom frisättning av kroppens smärtlindrande hormon beta-endorfiner. Regelbunden fysisk aktivitet kan minska hur ofta du får anfall och hur länge anfallen varar. Forskningen visar också på förbättrad livskvalitet.

Fysisk aktivitet används som förebyggande behandling av anfall i kombination med förebyggande läkemedelsbehandling. Annan förebyggande behandling, som till exempel avslappningsövningar, stresshantering och akupunktur, kan också kombineras med fysisk aktivitet. För att få så bra effekt som möjligt rekommenderas även rökfrihet, hälsosamma matvanor, regelbunden sömn och minskning av stress.

Hur kan jag börja?

Starta på din nivå och stegra successivt. Det kan innebära att du minskar stillasittandet genom att ta rörelsepåuser, 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 migrän rekommenderas pulshöjande aktivitet enligt nedan. Komplettera gärna med muskelstärkande aktivitet för att få andra hälsovinster.



Pulshöjande fysisk aktivitet

Vilken ansträngningsnivå?*	Kombinerad måttlig/hög
Hur många minuter/vecka?	Minst 90
Hur många dagar/vecka?	3–5

* Se faktaruta nedan.

Längre tids uppvärmning och nedvarvning, till exempel 15 minuter, är viktigt i samband med aktivitet som utförs på en hög ansträngningsnivå.

Om rörelse trigger eller utlöser migränattacker rekommenderas du att börja försiktigt. Öka sedan ansträngningsnivån och hur länge du rör på dig successivt tills du klarar rekommendationen.

Kända triggerfaktorer som kan utlösa migränanfall är stress, oregelbunden sömn, alkohol och utebliven måltid.

Behandling med fysisk aktivitet kan vara ett alternativ för den som inte tål, önskar eller svarar på förebyggande läkemedelsbehandling.

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. Känns lätt/mycket lätt.

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

Hög intensitet: Borg RPE 14-17. Känns 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	Låg
10		
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.