

Fysisk aktivitet som medicin vid

Osteoporos – benskörhet

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.

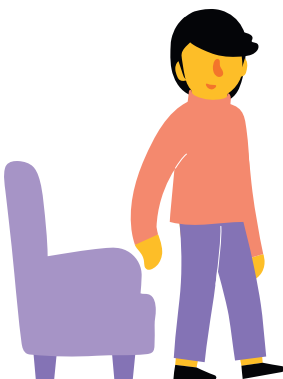
Hur kan rörelse hjälpa mig?

När du rör på dig regelbundet och belastar ditt skelett har du möjlighet att bromsa benförlusten och öka bentätheten i skelettet. Det är framför allt muskelstärkande och viktbelastande fysisk aktivitet som till exempel promenader, dans, joggning, löpning och hopp som stimulerar nybildning av benvävnaden. En god muskelstyrka i benen och bra balans minskar också risken att falla och få en fraktur.

För att du ska få så bra effekt som möjligt bör den fysiska aktiviteten ske i kombination med läkemedelsbehandling samt att du är rökfri och har hälsosamma matvanor. Forskning har visat att fysisk aktivitet vid osteoporos förbättrar livskvalitén, minskar fallrisken och fallrelaterade frakturer.

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 osteoporos rekommenderas muskelstärkande fysisk aktivitet i kombination med viktbärande fysisk aktivitet enligt nedan. Även balansträning rekommenderas för att minska risk att falla och få frakturer.



Pulshöjande fysisk aktivitet

Aktiviteten bör vara viktbärande som till exempel promenader, dans eller jogging.

Det saknas idag vetenskapligt stöd för hur mycket pulshöjande fysisk aktivitet som behövs. För andra hälsoeffekter är det dock en fördel om du kommer upp till de allmänna rekommendationerna om minst 150 minuter/vecka på måttlig ansträngningsnivå.*

* Se faktaruta nedan.



Muskelstärkande fysisk aktivitet

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

Ta gärna hjälp av en fysioterapeut för stöd i upplägg av den fysiska aktiviteten och handledning vid start.

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.