

Fysisk aktivitet som medicin vid

# Stroke

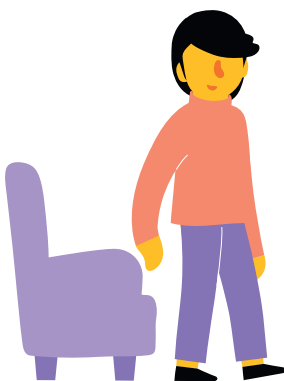
Det går att förebygga, förbättra och behandla många sjukdomar genom regelbunden fysisk aktivitet. Du kan få fysisk aktivitet på recept (FaR) som stöd för att komma igång. Det innebär att du får stöd av din vårdkontakt för att hitta en fysisk aktivitetsnivå som är anpassad till dina behov, förutsättningar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

## Hur kan rörelse hjälpa mig?

För dig som haft en stroke är regelbunden och individanpassad fysisk aktivitet viktig för att öka din funktion som ger dig möjlighet att vara mer aktiv i vardagen. Fysisk aktivitet aktiverar dina nervbanor i hjärnan, vilket ger bättre förutsättningar för att återerövra funktioner som är påverkade. Fysisk aktivitet ger också möjlighet att förbättra kondition och muskelstyrka samt att förbättra gångsträcka och gånghastighet. För att du ska få så bra effekt som möjligt bör den fysiska aktiviteten kombineras med rökfrihet och hälsosamma matvanor samt läkemedelsbehandling.

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

## På vilket sätt kan jag röra på mig?

Vid stroke rekommenderas pulshöjande och muskelstärkande aktivitet i kombination 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?	Alla träningsbara
Hur många repetitioner (reps) och omgångar (set)?	10-15 reps och 1-3 set
Hur många dagar/vecka?	2-3

\* Se faktaruta nedan.

Ta hjälp av fysioterapeut för att utforma din fysiska aktivitet.

När du börjar vara fysiskt aktiv, öka belastningen gradvis från låg till måttlig/hög ansträngningsnivå.

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

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