

Fysisk aktivitet som medicin vid

# Långvariga rygg- och nackbesvär

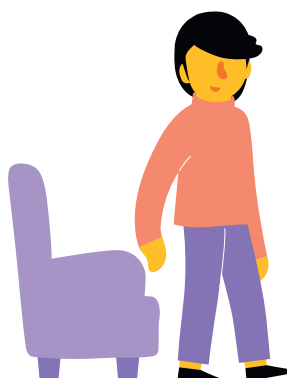
Det går att förebygga, förbättra och behandla många sjukdomar genom regelbunden fysisk aktivitet. Du kan få fysisk aktivitet på recept (FaR) som stöd för att komma igång. Det innebär att du får stöd av din vårdkontakt för att hitta en fysisk aktivitetsnivå som är anpassad till dina behov, förutsättningar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

## Hur kan rörelse hjälpa mig?

Om du har haft smärta länge kan det kännas svårt att komma i gång med fysisk aktivitet. Ofta ger fysisk aktivitet en kortsiktig ökad smärta, men att starta på en lätt nivå med en successiv stegring av den fysiska aktiviteten kan ge lägre smärta på lång sikt. När du har varit aktiv under en period kommer du kunna klara av att göra fler aktiviteter och klara mer i vardagen. Ditt humör påverkas positivt, du blir mindre stresskänslig och får förbättrad sömn, som bidrar till ett ökad välmående. När du är aktiv blir du starkare, stabilare, mer rörlig och uthållig i musklerna kring rygg/nacke vilket påverkar smärtan positivt. Efter aktivitet kan musklerna lättare slappna av. Kroppen utsöndrar dessutom hormoner som ger smärtlindring, till exempel endorfiner - kroppens eget smärtlindrande hormon.

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

## På vilket sätt kan jag röra på mig?

Vid långvariga rygg- och nackbesvär rekommenderas muskelstärkande och/eller specifika träningsprogram för motorisk kontroll samt pulshöjande fysisk aktivitet enligt nedan.



### Pulshöjande fysisk aktivitet

Vilken ansträngningsnivå?*	Måttlig
Hur många minuter/vecka?	Minst 150
Hur många dagar/vecka?	3-7



### Muskelstärkande fysisk aktivitet

Hur många övningar?	8-10
Hur många repetitioner (reps) och omgångar (set)?	8-15 reps och 1-3 set
Hur många dagar/vecka?	2-3

### Specifika träningsprogram: Motorisk kontrollträning, Pilates, Yoga

Vilken ansträngningsnivå?	Individanpassat med successiv stegring.
Hur många minuter/vecka?	45-60
Hur många dagar/vecka?	2-3 tillfällen/vecka under minst 6 veckor. Hemövningar dagligen.

\* Se faktaruta nedan.

Ta hjälp av en fysioterapeut för att få stöd i att lägga upp den fysiska aktiviteten på en lagom nivå för dig. Det är positivt att försöka vara så aktiv som möjligt trots smärtan, att fortsätta med vardagsaktiviteter såsom promenader och hushållssysslor och att försöka undvika att vila mycket på dagen. Ibland kan man behöva ta läkemedel för att klara av att vara fysiskt aktiv, prata med din läkare om detta.

## 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.