2026-10-22

Fysisk aktivitet vid klimakteriebesvär

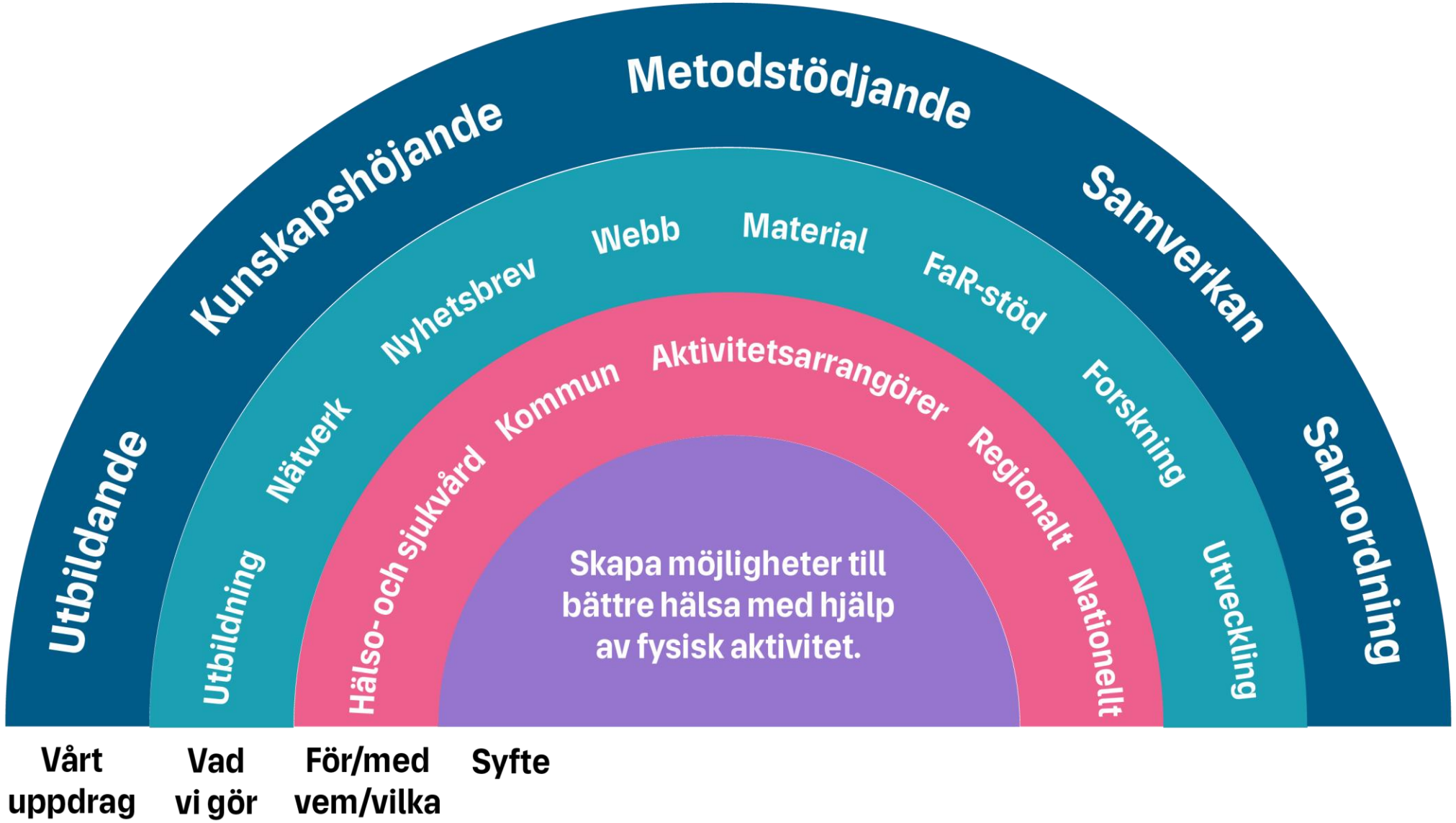
Jessica Törnqvist, fysioterapeut

Centrum för fysisk aktivitet



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet – ett regionalt kunskapscentrum



Innehåll i dagens webbinarium

- Om klimakteriet
- Indikationer för fysisk aktivitet
- Effekter av fysisk aktivitet
- Rekommenderad fysisk aktivitet
- Verkningsmekanismer
- Forskning
- Tips och länkar

Klimakteriet – en naturlig livsfas

- 45-55 års ålder
- Mensen upphör – menopaus, kring 51-52 år
- Klimakteriet kan pågå från något år upp till mer än 10 år
- Östrogen
  - skyddar mot nedbrytning av benmassa
  - skyddar mot inlagring av fett i blodkärlens väggar
  - har en kärlvidgande effekt
  - har en positiv effekt på blodfetterna

Symtom med koppling till klimakteriet

- Oregelbundna blödningar
- Vasomotoriska symtom
- Sömnproblem och trötthet
- Humörsvängningar
- Torra slemhinnor och hud
- Påverkan på sexlust
- Besvär med urinvägarna
- Oro, ångest, nedstämdhet eller kognitiv påverkan
- Huvudvärk
- Ont i leder och muskler

Kvinnors erfarenheter och behov

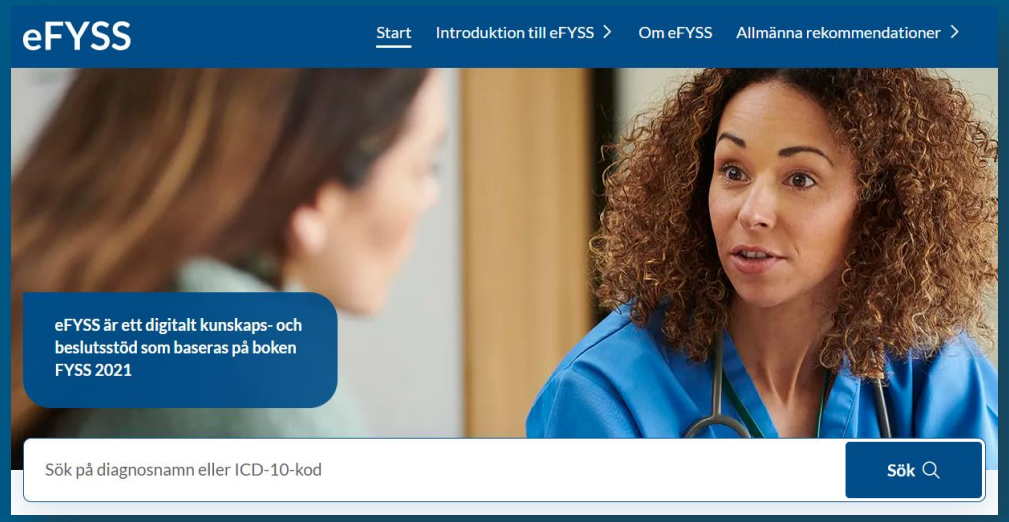
- 1 av 3 var inte förberedda
- Få erbjuds stöd för att förbättra levnadsvanor
- Ännu färre erbjuds psykosocialt stöd
- 1 av 3 är negativ till hormonbehandling
- Önskar riktad information från vården och vad man kan göra själv för att lindra besvär
- Bemötande är avgörande

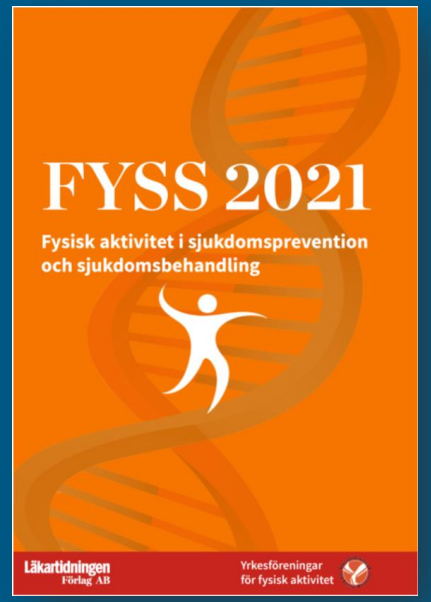
Klimakteriebesvär – riktlinjer och behov

- Prioriteringsstöd och underlag för personer som beslutar om resurser i hälso- och sjukvården.
- Kunskap om klimakteriet och behandling varierar både i befolkningen och inom hälso- och sjukvården.
- Vägledning och gemensam kunskapsgrund
- Säkerställa en god och jämlik vård
- Betonar primärvårdens roll och ansvar



FYSS – fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling





Indikationer

- Vid vasomotoriska symtom i klimakteriet rekommenderas fysisk aktivitet i kombination med
  - Rökfrihet
  - Hälsosamma matvanor
  - Begränsning av kaffe, te, kryddor och alkohol
- Fysisk aktivitet har ingen effekt på sköra slemhinnor
- Vid måttliga till svåra besvär kan östrogenbehandling vara indicerat

Omedelbara effekter av fysisk aktivitet

- Ett enstaka tillfälle med 30 minuters fysisk aktivitet på måttlig intensitet kan minska vasomotoriska symtom i upp till 24 timmar



Effekter av regelbunden fysisk aktivitet

- Minskning av vasomotoriska symptom efter en period med **muskelstärkande träning.**
- Förbättrad hälsorelaterad livskvalitet efter regelbunden **pulshöjande fysisk aktivitet eller muskelsträkande träning**.
- Sträva efter **hög intensitet** vid pulshöjande fysisk aktivitet alternativt **tung belastning** vid muskelstärkande träning.

Rekommenderad fysisk aktivitet

Diagnosspecifika rekommendationer

Klimakteriebesvär



Pulshöjande fysisk aktivitet

Intensitet	Duration	Frekvens
Måttlig	≥150 min/vecka	3–7 ggr/vecka
eller		
Hög	≥75 min/vecka	3–5 ggr/vecka
eller		
Kombinerad	≥90 min/vecka	3 ggr/vecka



Muskelstärkande fysisk aktivitet

Övningar	Repetitioner	Set	Antal
8–10	8–12	2–3	2–3 ggr/vecka

Verkningsmekanismer

- Normaliserad temperaturreglering genom påverkan av olika neuron i hjärnan
- Förbättrad förmåga att hantera stress
- Bättre tolerans för värmekänsla och svettning
- Minskad upplevelse av att besväras av VMS via allmänt ökat välbefinnande
- Dessa verkningsmekanismer kan vara en bidragande effekt till förbättrad livskvalitet

Forskning

Några studier publicerade efter 2021

Effekter och upplevelse av styrketräning

Effekter

- Minskning av vasomotoriska symtom
- Bättre sömn
- Färre menstruella symtom

Upplevelser

- Bättre upplevd hälsa
- Förbättringar gällande vasomotoriska besvär
- Träningen blev motivation för ökad hälsa och välbefinnande
- Samtliga deltagare ökad FA vid 1–årsuppföljning

Berin et al. 2021 2022

2-årsuppföljning – fysisk aktivitetsnivå

- Båda grupperna fick
  - Ett individuellt styrketräningsprogram
  - Introduktion och vägledning vid start
  - Träningsdagbok
  - Regelbundet stöd och motivation, både muntligt och skriftligt
- **Både interventionsgruppen och kontrollgruppen ökade sin fysiska aktivitetsnivå**

Henriksson et al. 2025

Mer om klimakteriet

- Nationella riktlinjer 2026: Klimakteriebesvär
- Vård och behandling vid klimakteriebesvär i primärvården samt i den gynekologiska specialistvården
- Utbildning: Om klimakteriet i Lärportalen
- Klimakteriebesvär – 1177
- Levnadsvanor och klimakteriet
- Hälsocoach online - Hälsocoach online

Podd-tips

- #113 Klimakterievården - Sex på arbetstid | Lyssna här | Poddtoppen.se
- Podd: Klimakteriet – lättare med bättre koll – Vetenskap och Hälsa
- Avsnitt 565: Träning under klimakteriet med Moa Henriksson - Tyngre Träningssnack | Lyssna här | Poddtoppen.se

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN