

Rörelse för livet!

Jessica Törnqvist, Anna-Lena Wendelhag

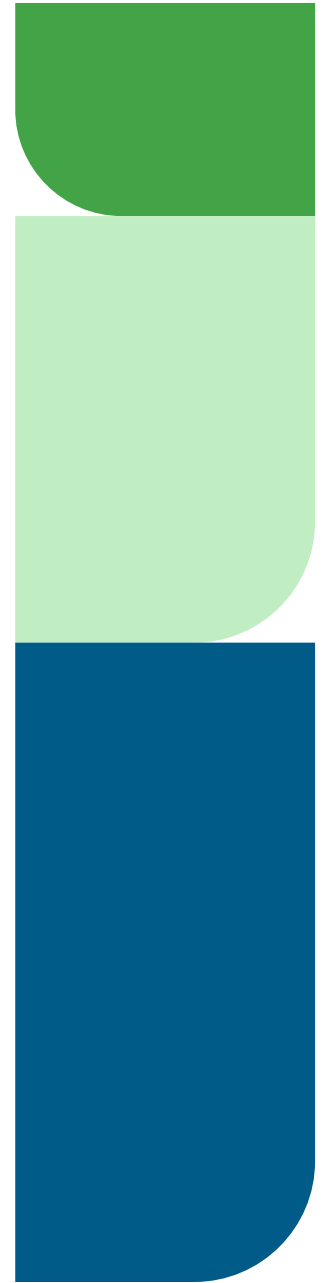
Fysioterapeuter Centrum för fysisk
aktivitet



Om rörelse och fysisk aktivitet

- Varför ska man röra på sig?
- Hur mycket behöver man röra sig?
- Fysisk aktivitet och hjärnan
- Kondition
- Styrka
- Balans
- Hur får man in mer rörelse i sin vardag?

100 trappsteg med 94-åriga inspiratören Per Anders Ygberg



Ökar förmågan att klara
av vardagsaktiviteter

Förbättrar
sömnen

Sänker
blodsockret

Förbättrar hjärt-
och kärlhälsa

Sänker
blodtrycket

Förbättrar
rörligheten

Förbättrar
balansen

Stärker
skelettet



Förbättrar
hjärnhälsa

Ökar
styrka

Ger ökad
livskvalitet

Minskar
smärta

Bromsar det
fysiska åldrandet

Minskar oro och
nedstämdhet

Minskar fallrisk

Allmänna rekommendationer

Aerob fysisk aktivitet

Måttlig intensitet

150 till 300 min/vecka
Märkbar ökning av
puls och andning
RPE 12-13

eller

Hög intensitet

75 till 150 min/vecka
Markant ökad puls
och andning
RPE 14-17

Muskelstärkande fysisk aktivitet

Minst 2 gånger/vecka

Fysisk aktivitet som
involverar kroppens
stora muskelgrupper

Begränsa stillasittandet
Byt ut mot fysisk aktivitet
på låg, måttlig eller
hög intensitet

Stillasittande

Rekommenderad
dos fysisk aktivitet
per vecka

Fysisk aktivitet
på låg intensitet

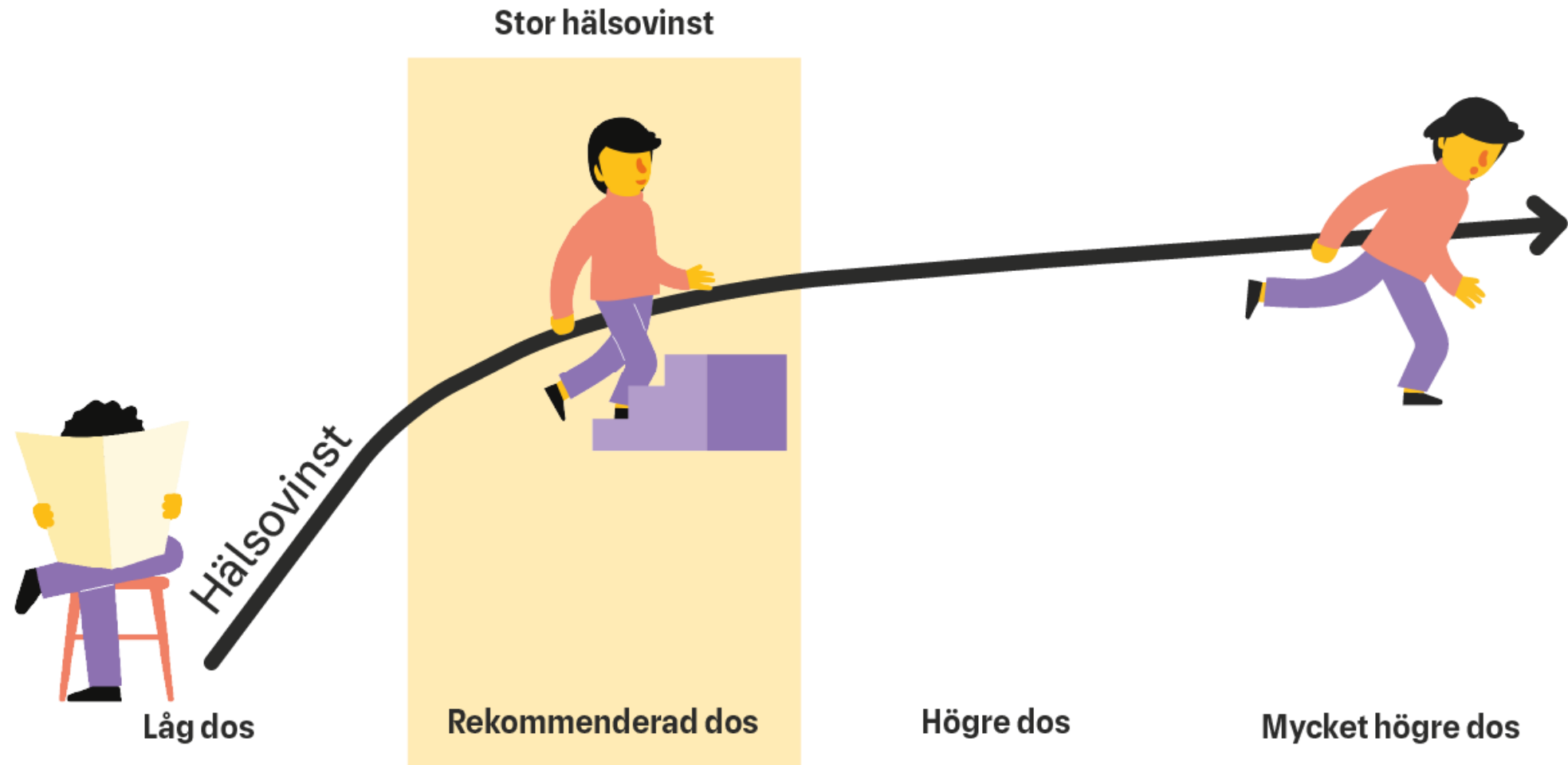
Äldre 65+

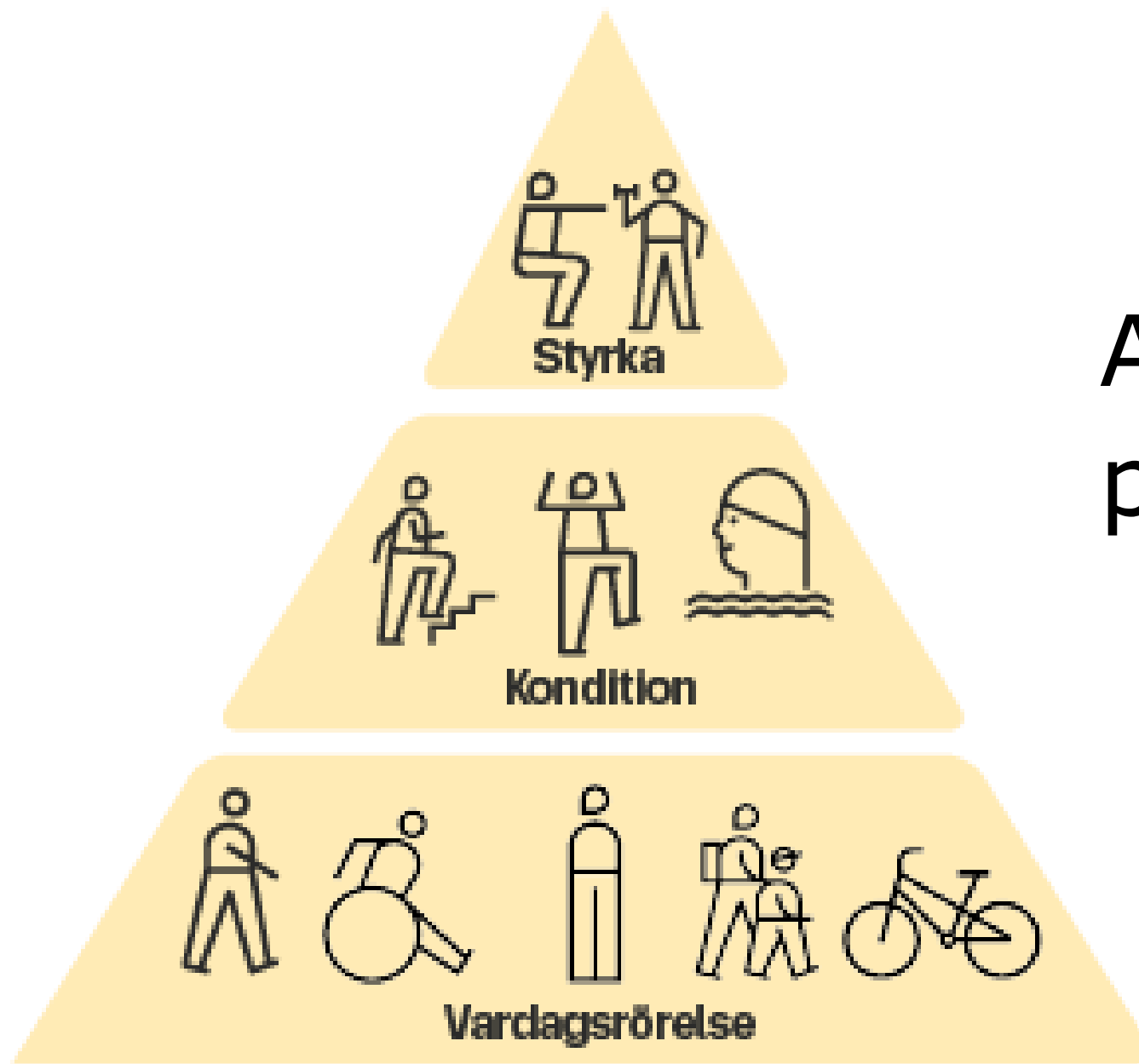
Multikomponent fysisk aktivitet

2-3 gånger/vecka

Olika typer av träning
såsom balans, styrka &
funktionell träning

Dos respons





Aktivitets- pyramiden

Skaka loss 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1

- Höger hand
- Vänster hand
- Höger fot
- Vänster fot



Fysisk aktivitet och hjärnan

- BDNF - minne och koncentration
- Serotonin – lugn och tillfredsställelse
- Noradrenalin – vakenhet och uppmärksamhet
- Dopamin – motivation och välbehag
- Endorfin - minska smärta, immunförsvaret
- Kortisol – tål stress bättre



Kondition och åldrande

- Hjärta, lungor, blodomlopp och muskulatur påverkas av stigande ålder
- Fysisk aktivitet motverkar åldersrelaterad försämring
- Hälsovinster lika stora oavsett ålder
- Fokus att bibehålla kondition



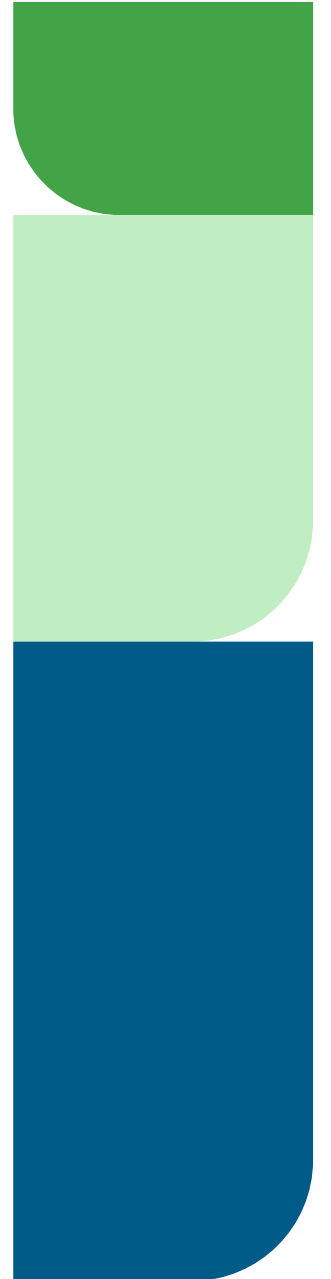
Positiva effekter av konditionsträning

Omedelbara effekter

- Blodtryck, blodsocker, oro, sömn, kognition

Effekter vid långvarig, regelbunden träning

- Blodtryck, blodfetter, viktbalans, gladare piggare



Hur kan man träna sin kondition?

- Promenader, stavgång
- Gympapass
- Cykla
- Gå i trappor



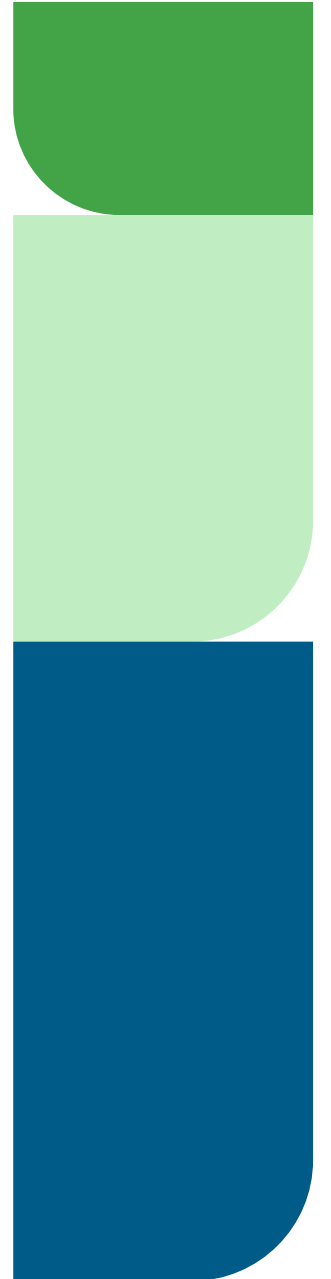
Styrka och åldrande

- Styrkan minskar snabbt 50-60 års ålder.
- Lårmusklerna tappar mest i styrka
- Minskning av snabba & explosiva typ 2-fibrer.
- Mitokondriernas funktion försämras
- Stor variation bland äldre



Positiva effekter av styrketräning

- Större och starkare muskler
- Ökad ämnesomsättning och förbättrad insulinkänslighet
- Starkare skelett
- Bättre balans – mindre risk att ramla
- Avlastar lederna
- Hormoner och signalsubstanser frisätts
- Klarar vardagens aktiviteter bättre – ökad tro på sig själv



Hur kan man träna styrka?

- Uppresningar, knäspark
- Armhävning, mot vägg eller bank
- Tyngdöverföringar
- Använda gummiband, hantlar
- Gå på gym



Positiva effekter av balansträning

- Minskar risk för fall och skador
- Bibehåller funktioner i vardagen
- Återfår balans lättare efter en sjukdomsperiod
- Träna balans oavsett ålder



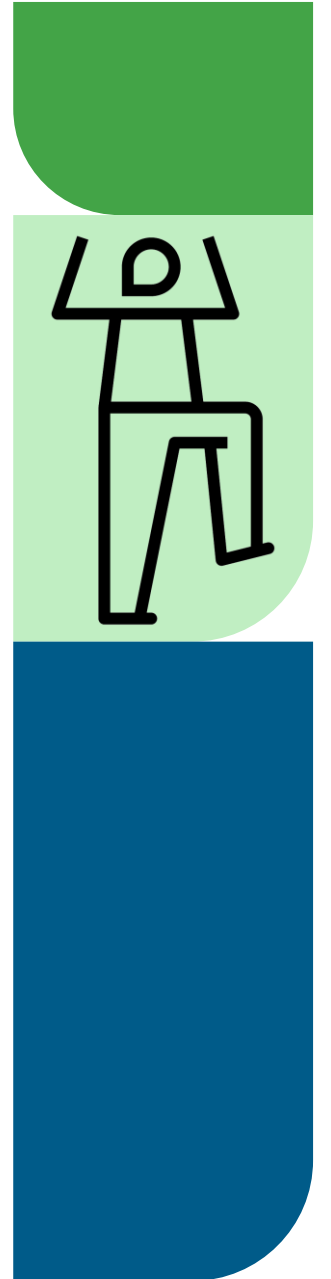
Balans och åldrande

- Balansen försämras med ökad ålder
- Om fysiskt inaktiv
- Läkemedel kan påverka balansen negativt



Hur kan man träna sin balans?

- Använd alla delar av balanssinnet
- Som korta övningar i vardagen, promenader utomhus
- Vara utmanande och varierad
- Minst 2-3 gånger/vecka på rimlig nivå
- Öka stegvis
- Stadigt föremål att hålla i/ta stöd
- Komplettera med styrketräning och rörlighetsträning

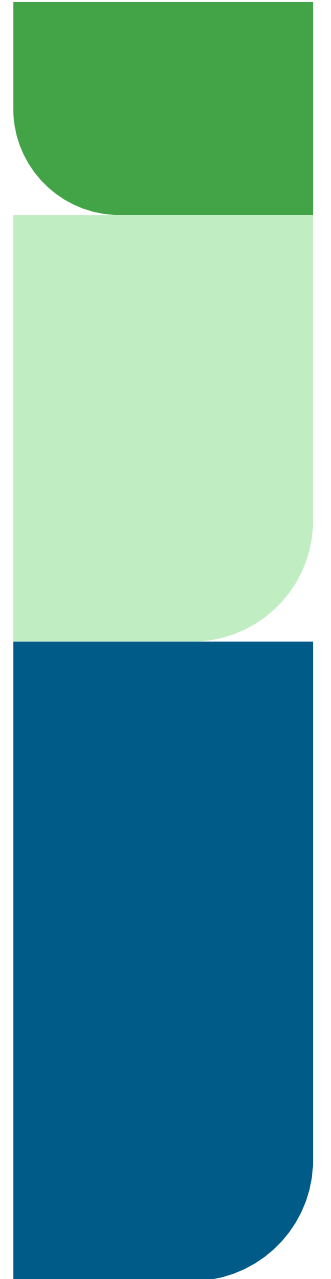


Smärta

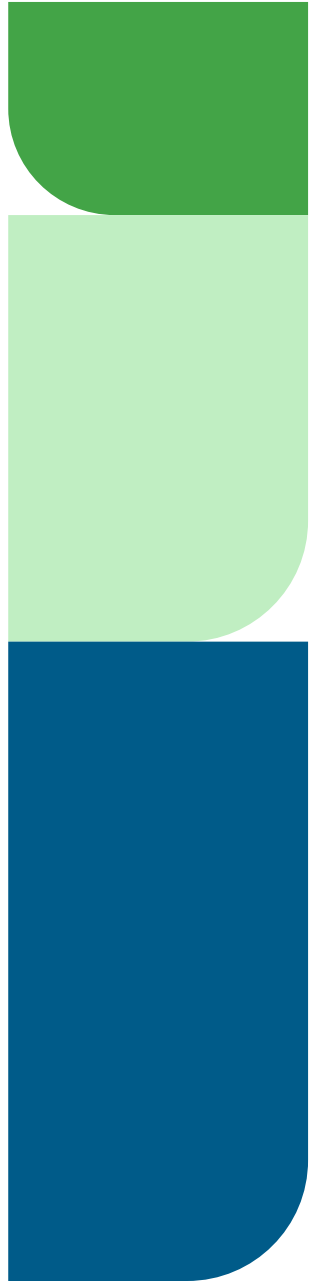
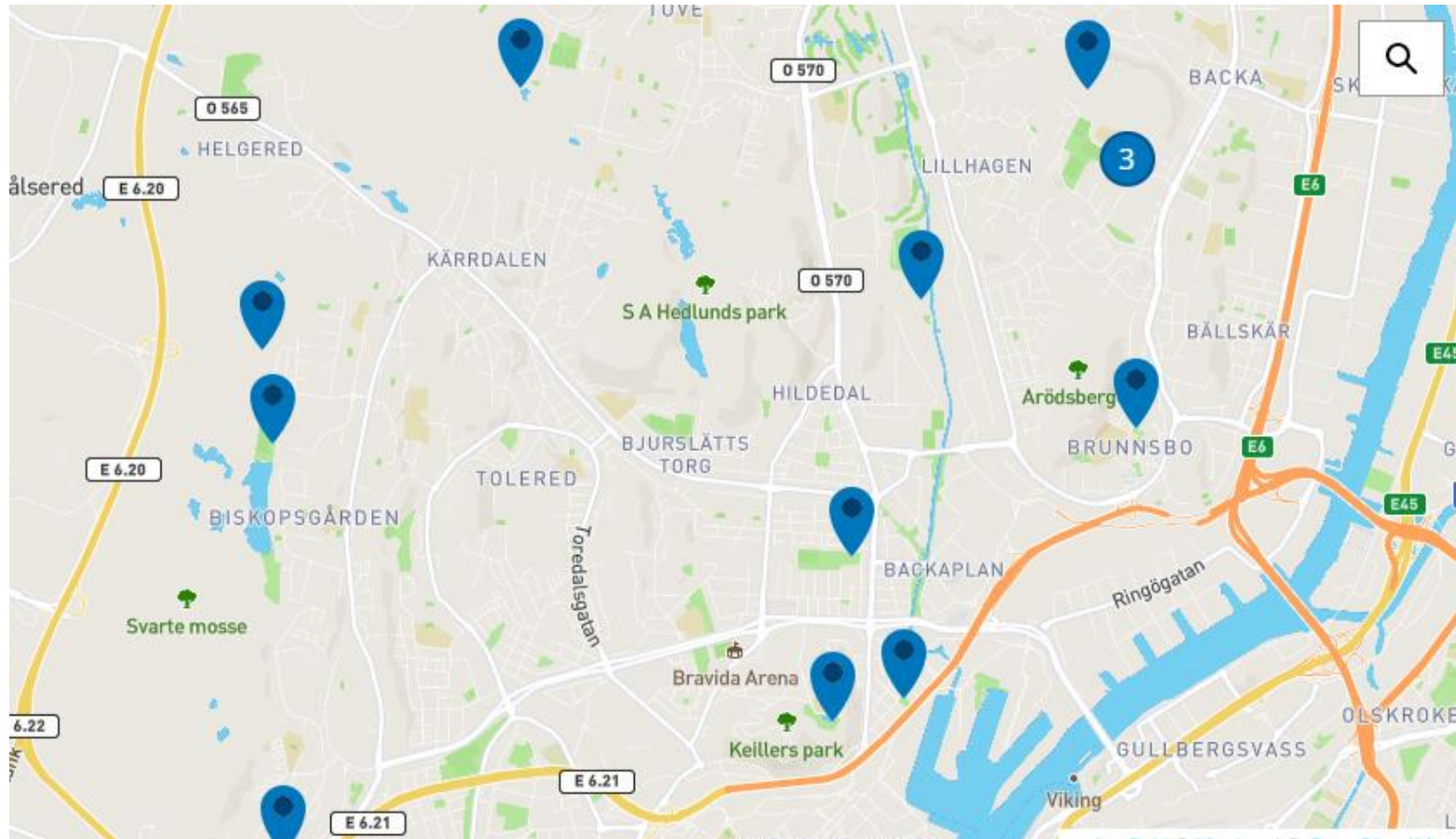
- Naturligt med smärta vid inaktivitet
- Ofta övergående
- Kännas hanterbar och inte öka dag för dag
- Oklar smärta – bedömning rehab



- [Mötesplatser för seniorer - Göteborgs Stad](#)
- [Träna med instruktör i utegym - Göteborgs Stad](#)
- [Hälsolots Hisingen - Göteborgs Stad](#)
- [Rörelseguiden – Rörelseguiden](#)
- [Säkra steg](#)
- [Hemmagympa med Sofia | SVT Play](#)
- [Aktiv Senior | Korpen - YouTube](#)



Hitta utegym och andra platser för utomhusträning - Göteborgs Stad





Senior på Hisingen

545 gilla-markeringar • 605 följare

Inlägg

Om

Foton

Videor



Presentation

Här kan du se och läsa om Hälsöfrämjande och förebyggande Hisingens aktiviteter och verksamhet.

Sida · Webbplats om samhälle och kultur



Senior på Hisingen

22 februari kl. 09:28 ·



Välkommen på konsert
"Goda Grannar -ställer upp"
med
Britt Haaland & Hanne Juul

Kl. 12.30 (Innan konserten) bjuder vi in till infoträff där vi berättar om vår satsning på Kultur/underhållning/föreläsningar