

Rörelse för livet

Anna-Lena Wendelhag

Camilla Bylin Ottehall

Jessica Törnqvist

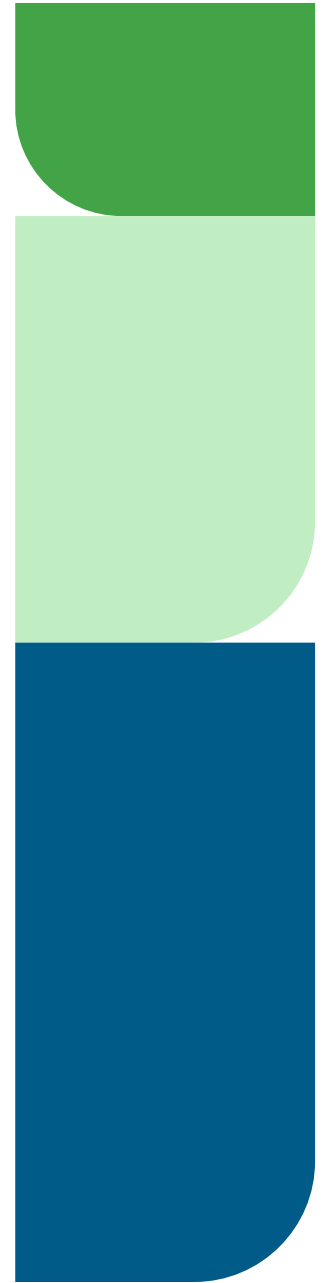
Centrum för fysisk aktivitet



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



Begrepp

Fysisk aktivitet



All kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen utöver den i vila.

Fysisk träning



Planerad, strukturerad och återkommande med syfte att öka eller bibehålla fysisk funktion

Stillasittande



Sittande eller liggande aktiviteter i vaket tillstånd som inte nämnvärt ökar energiförbrukningen utöver den i vila.

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

Rekommendationer fysisk aktivitet

Äldre 65+
Multi-
komponent
träning 2-3
ggr/v



Styrka

Aktivitet där du blir trött i musklerna
2 gånger/vecka. Exempel: styrkeövningar hemma/utomhus/på gym.



Kondition

Aktivitet där du blir mycket andfådd
75-150 min/vecka.
Exempel: jogga, simma, dansa.

eller

Aktivitet där du blir lite andfådd
150-300 min/vecka.
Exempel: rask promenad, cykla.

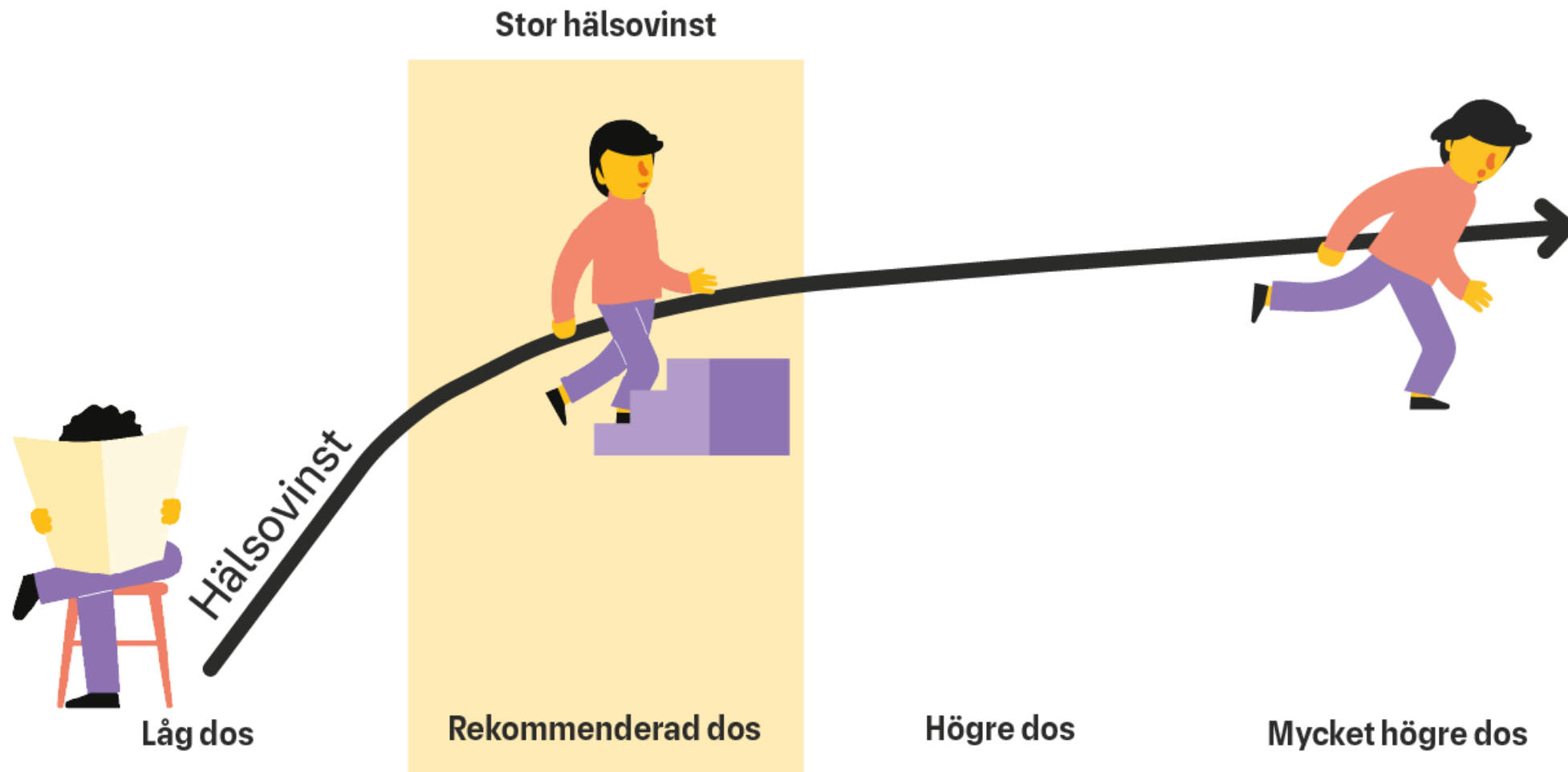


Vardagsrörelse

Aktivitet i vardagen

Så ofta som möjligt. Exempel: ta trapporna, bär matkassar, parkera bilen en bit bort, ta en rörelsepaus en gång i halvtimmen.

Dosen påverkar resultatet



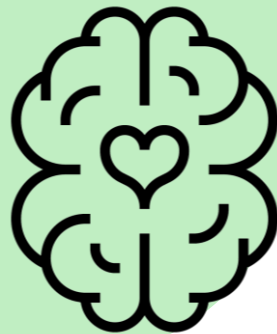
Skaka loss 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1

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



Fysisk aktivitet – hjärnans mirakelmedicin

- Ökar blodflöde och syre till hjärnan – stärker minne, koncentration och inlärning
- Minskar risken för sjukdomar i hjärnan – och bromsar åldersrelaterade förändringar
- Motverkar riskfaktorer som högt blodtryck och typ 2-diabetes



- **BDNF** – nybildning av hjärnceller, minnescentrum
- **Serotonin** – lugn och välmående
- **Noradrenalin** – vakenhet och fokus
- **Dopamin** – motivation och välbehag
- **Endorfiner** – minskar smärta och stress, stärker 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 – fysisk funktion och **reservkapacitet**



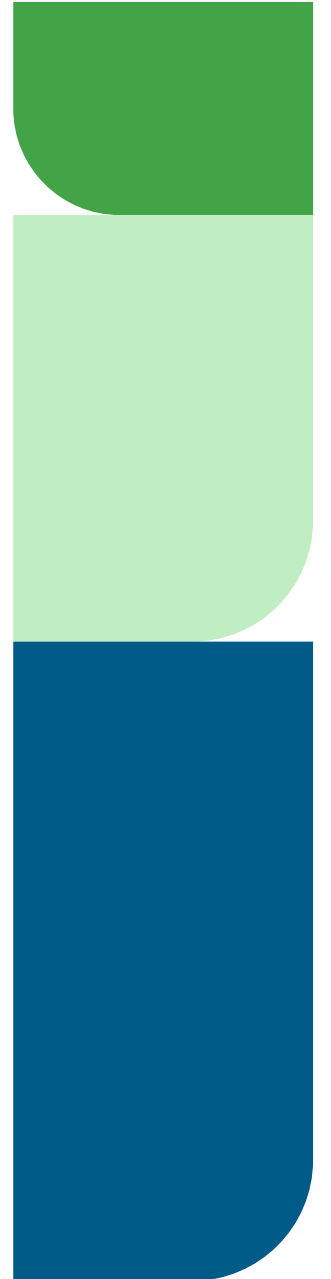
Positiva effekter av konditionsträning

Omedelbara effekter

- Blodtryck, blodsocker, oro, sömn, kognition

Effekter vid långvarig, regelbunden träning

- Blodtryck, blodfetter, viktbalans, gladare, piggare



Hur kan man träna sin kondition?

- Få upp pulsen!
 - Promenader, stavgång
 - Jogga
 - Gympapass
 - Cykla
 - Gå i trappor
- Tänka på: uppvärmning och återhämtning



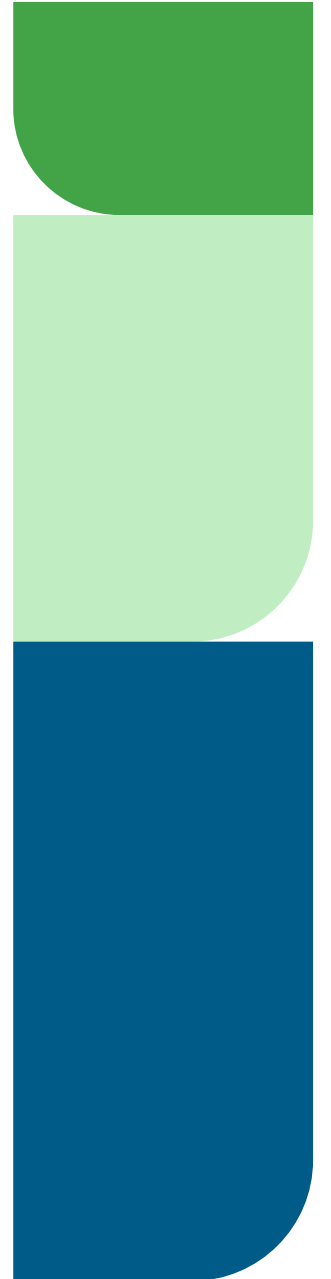
Styrka och åldrande

- 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 bänk
- Tyngdöverföringar
- Använda gummiband, hantlar
- Gå på gym



Balans och åldrande

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



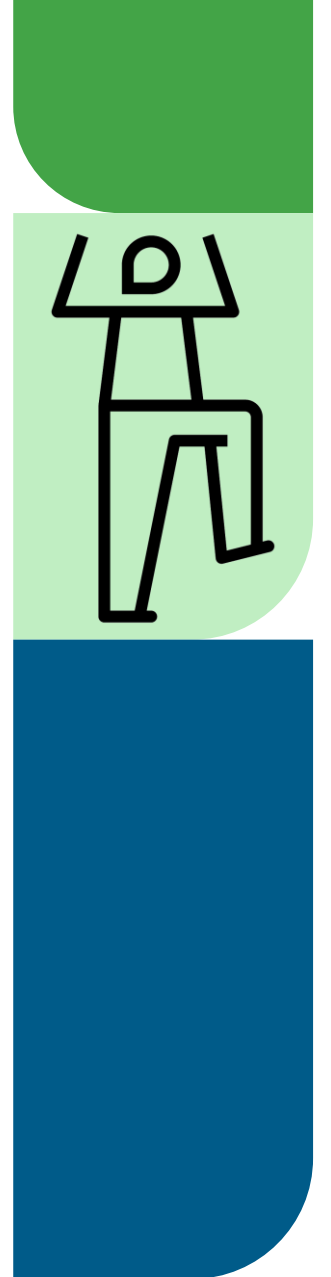
Positiva effekter av balansträning

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



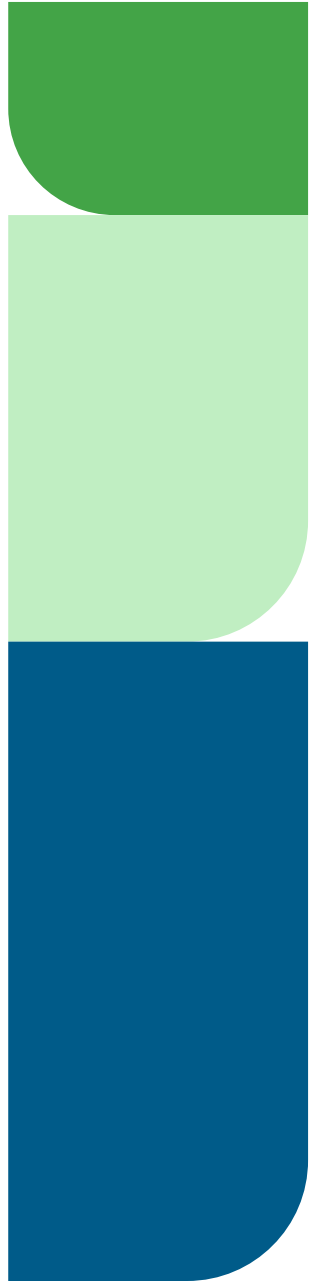
Hur kan man träna sin balans?

- 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



Inspiration och tips!

- [Fysisk aktivitet - Hälsoteket i Väster - Göteborgs Stad](#)
- [Rörelseguiden – Rörelseguiden](#)
- [Hitta utegym och andra platser för utomhusträning - Göteborgs Stad](#)
- [Säkra steg](#)
- [Hemmagympa med Sofia | SVT Play](#)
- [Aktiv Senior | Korpen - YouTube](#)
- [Mötesplatser för seniorer - Göteborgs Stad](#)