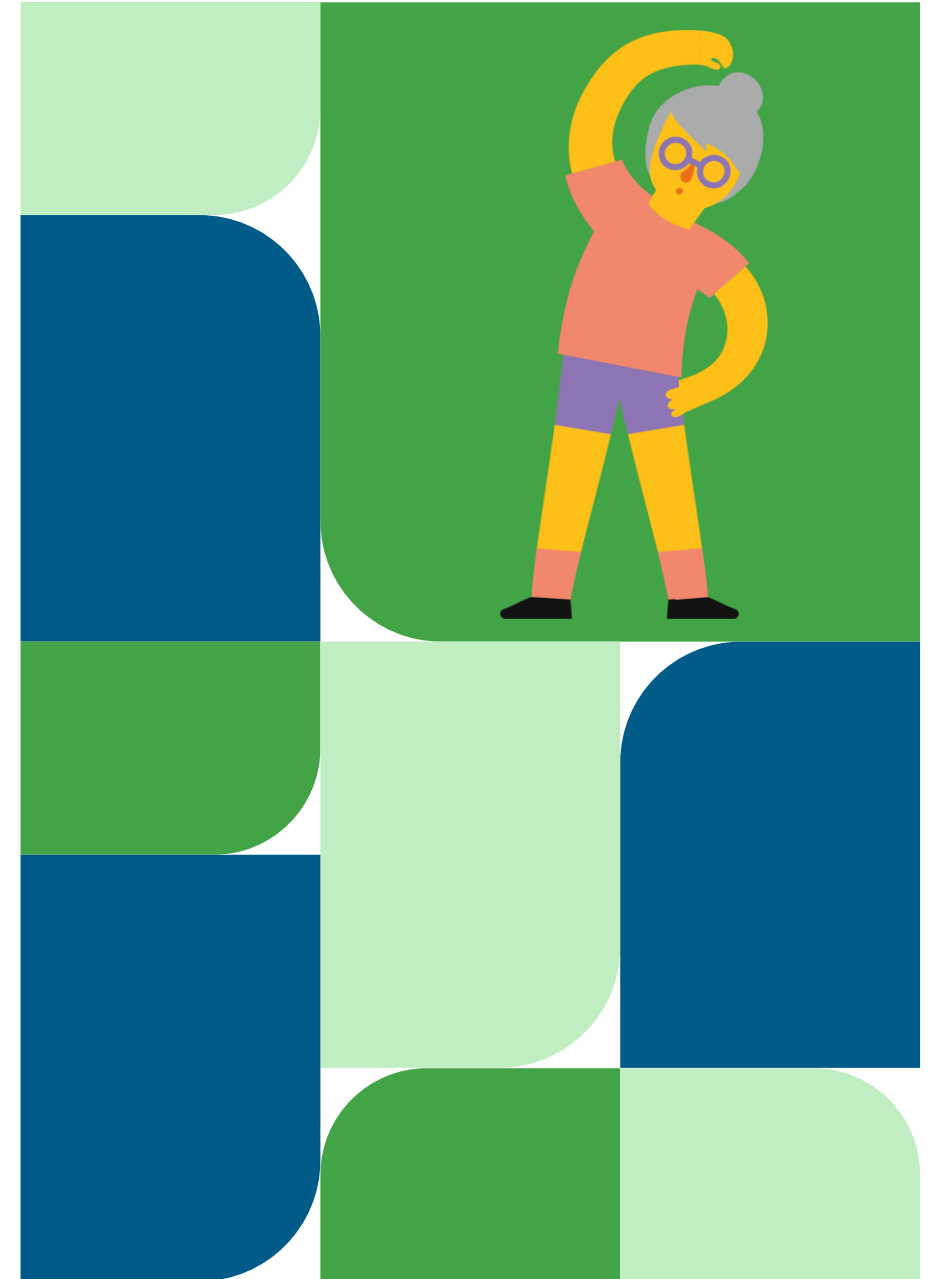


# Träning för äldre och vanliga diagnoser

Anna-Lena Wendelhag

Jessica Törnqvist

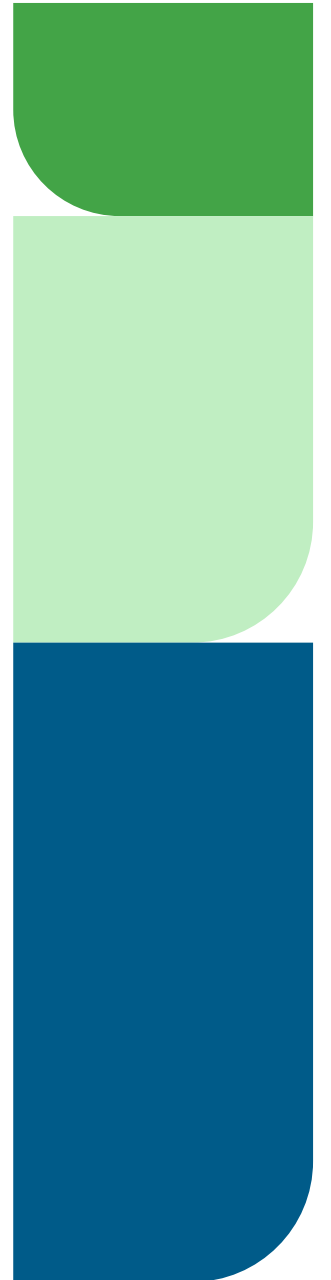
Centrum för fysisk aktivitet



# Upplägg

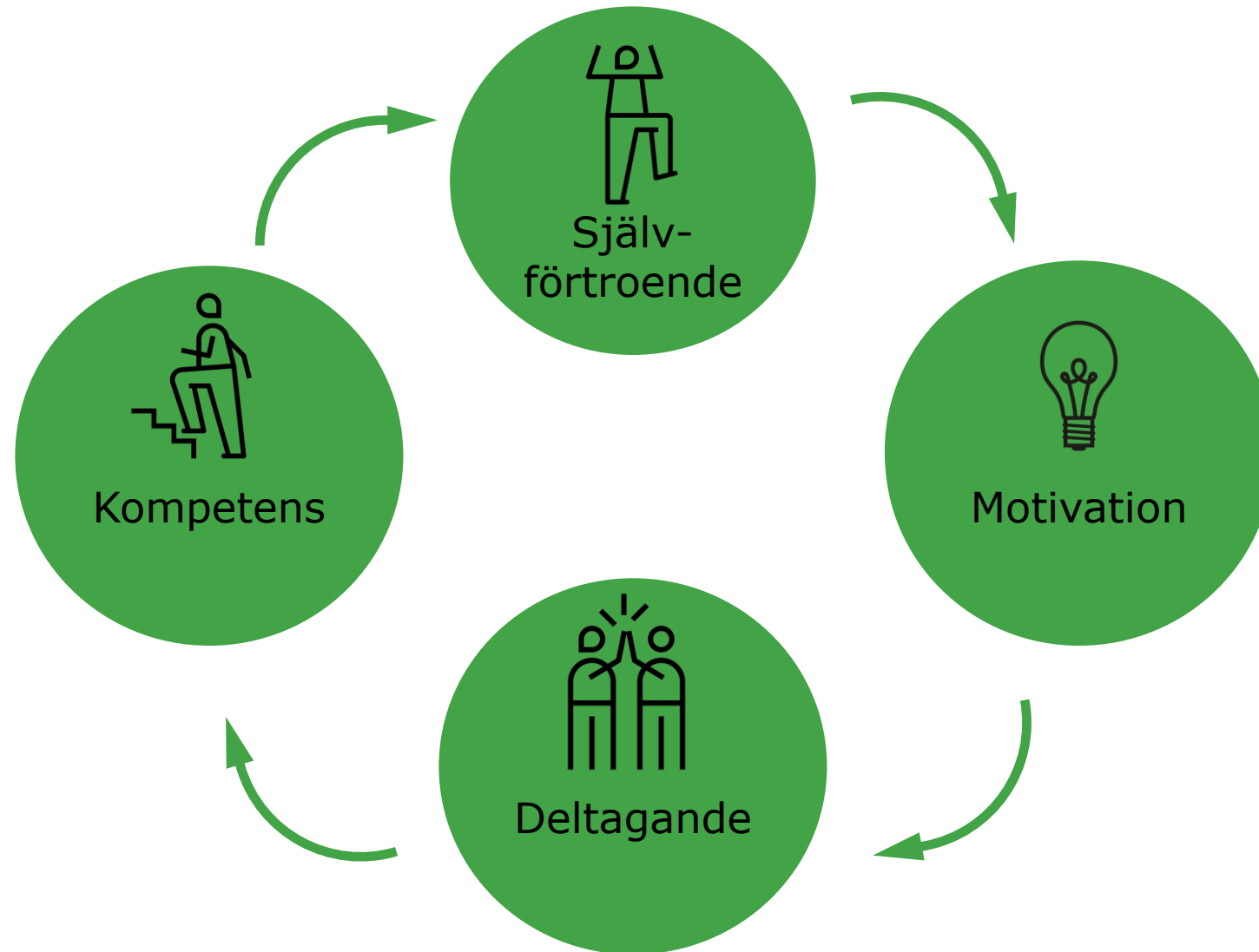
- Om gruppen äldre och fysisk aktivitet
- Begrepp & rekommendationer
- Att tänka på vid träning för äldre
- Om kapaciteterna: styrka, kondition, balans och rörlighet
- Vanliga diagnoser – hur ska man träna och vad bör man tänka på

# Vad betyder rörelse för dig?



# Om gruppen äldre och fysisk aktivitet

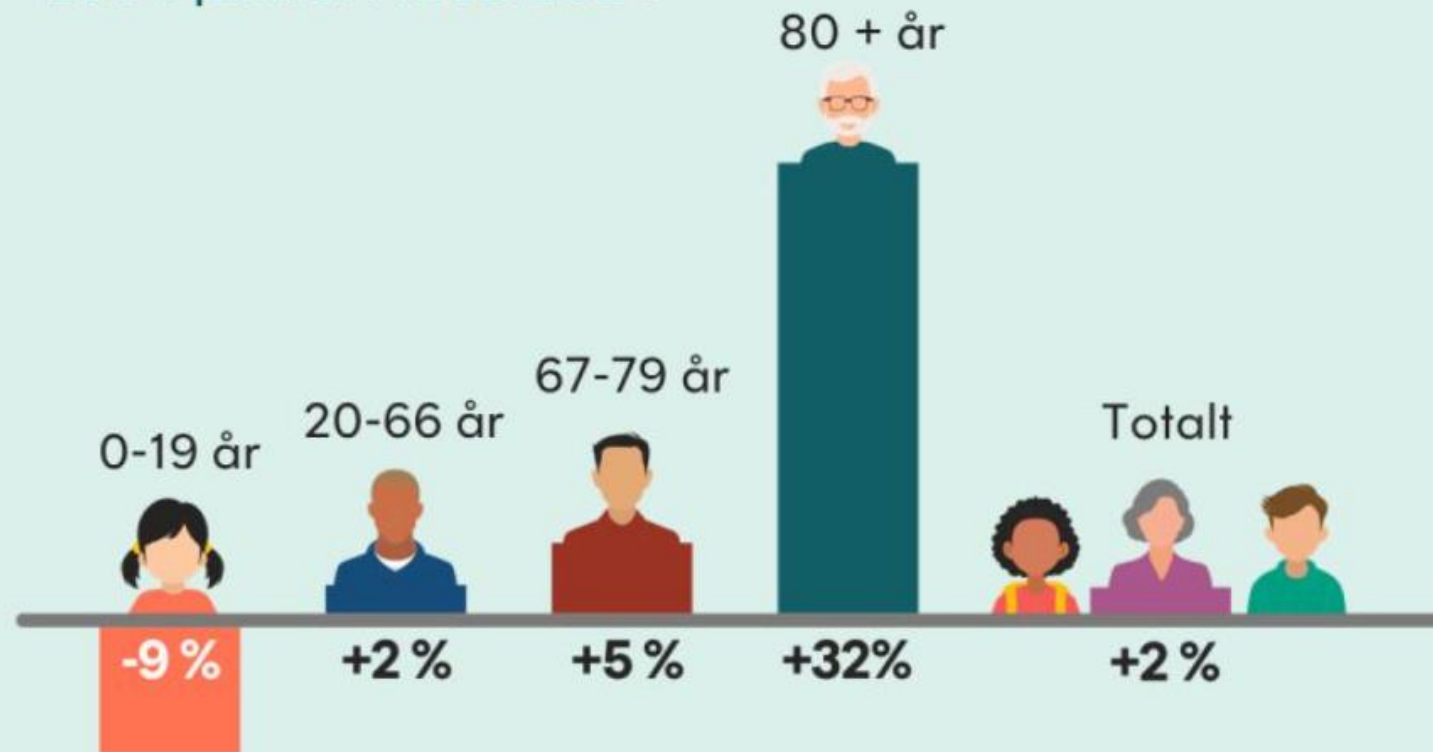
# Stärka rörelserikedom hos äldre



# Andelen äldre ökar i Sverige

## Befolkningsförändring

2034 jämfört med 2024



Källa: Statistiska centralbyrån

# Dagens äldre - mer aktiva än någonsin

- **Äldre 75+:** +7 tim/v

## Hur har vardagen förändrats?

- Mer tid på arbete och digitala aktiviteter
- Mindre tid på socialt engagemang
- Fler utomhusaktiviteter – särskilt bland 75+

## Att tänka på

- Yngre äldre är mer aktiva än äldre seniorer
- Stora individuella socioekonomiska skillnader



100 trappsteg varje dag, resten av livet <sup>100</sup>

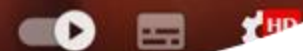


[100 Trappsteg – ...varje dag, resten av livet](#)

PER ANDERS YGBERG

Så träffade jag en yngre kompis, han var bara  
87 år, före detta idrottsman.

▶ ▶ | 🔊 0:55 / 3:10



# **Begrepp & rekommendationer**

# 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.

# 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

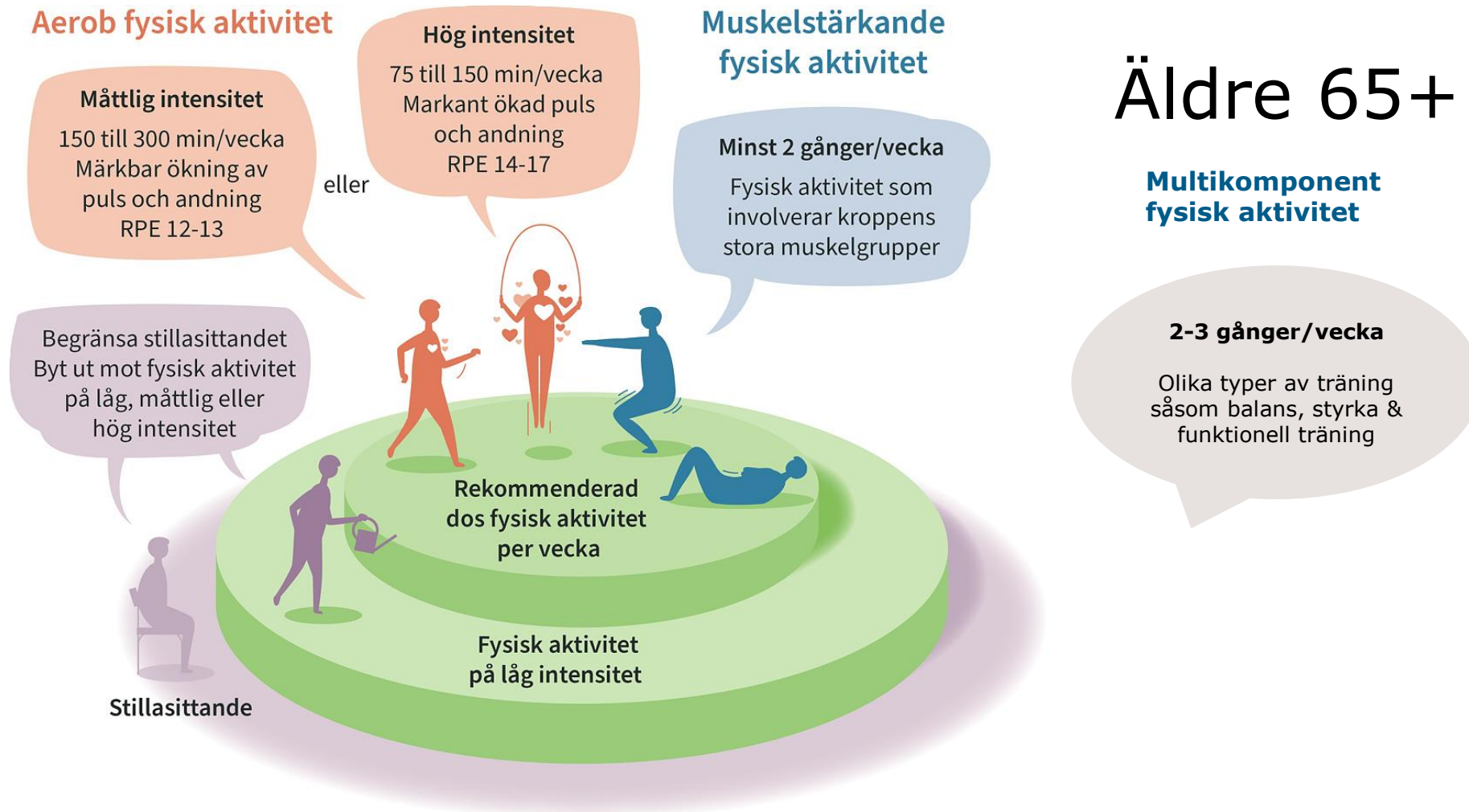
Fysisk aktivitet  
på låg intensitet

## Äldre 65+

### Multikomponent fysisk aktivitet

### 2-3 gånger/vecka

Olika typer av träning  
såsom balans, styrka &  
funktionell träning



# Skatta upplevd ansträngning med Borg-RPE-skalan

## Låg intensitet (9-11)

- Känns lätt/mycket lätt

## Måttlig intensitet (12-13)

- Känns något ansträngande
- Blir lite varm och lätt andfådd
- Kan prata i sammanhängande meningar

## Hög intensitet (14-17)

- Känns ansträngande/mycket ansträngande
- Blir svettig och andfådd
- Svårt att prata i sammanhängande meningar

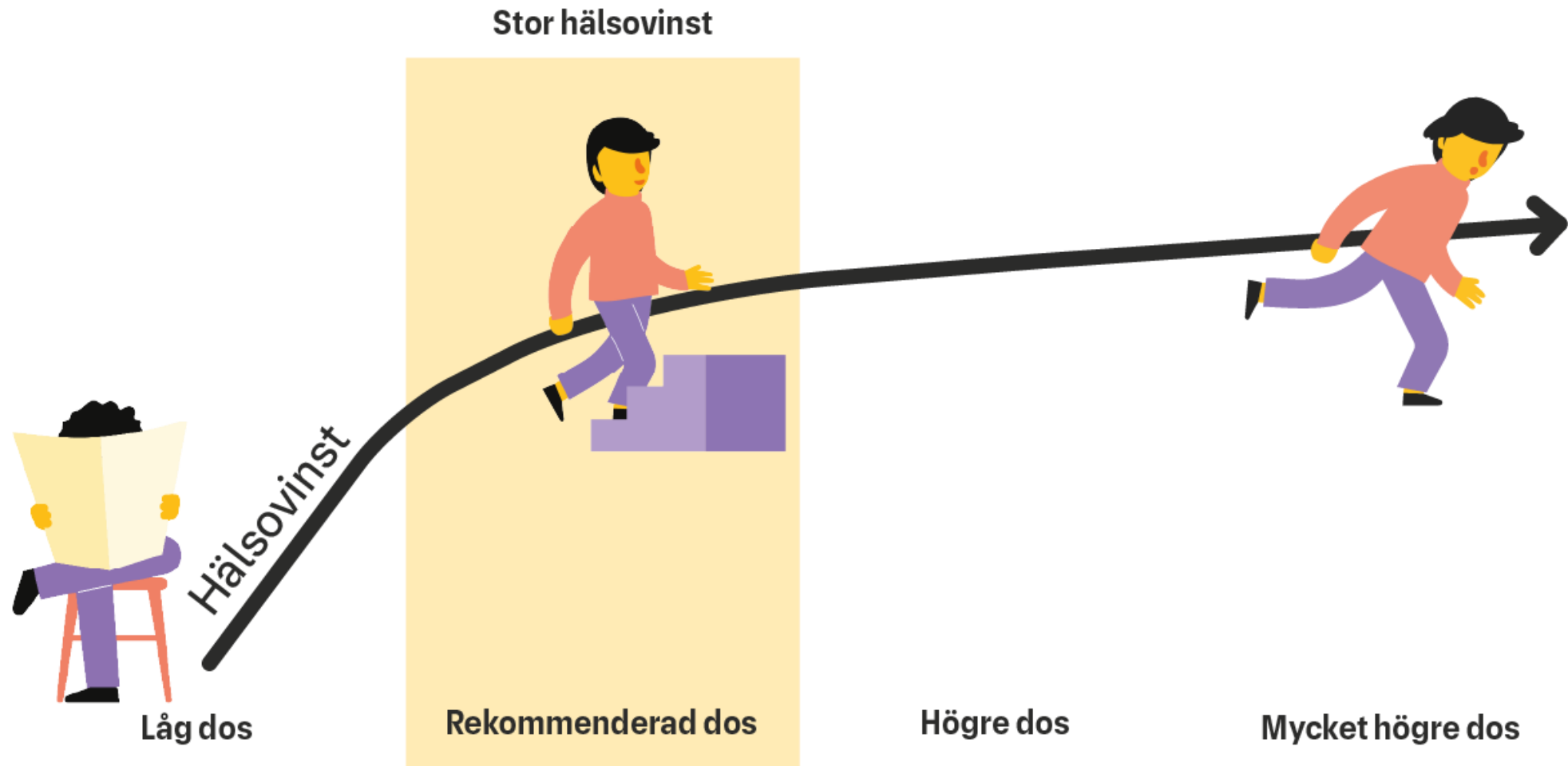


Samtalsverktyg

## Borg RPE-skala®

Din upplevda ansträngning		Intensitetsnivå
6	Inte ansträngande alls	
7		
8		
8	Extremt lätt	Låg
9	Mycket lätt	
10	Lätt	
11		Måttlig
12	Något ansträngande	
13		Hög
14	Ansträngande	
15		
16	Mycket ansträngande	
17		
18	Extremt ansträngande	
19	Maximalt ansträngande	
20		

# Dos respons



**Att tänka på vid träning för äldre**

# Trygg och effektiv träning för äldre



Starta med längre uppvärmning – ge kroppen tid att förbereda sig



Ge kroppen längre återhämtning – låt den bygga upp styrka



Öka tid och antal tillfällen innan intensitet – håll progressionen trygg



Anpassa träningen till individen – utgå från behov och förmåga

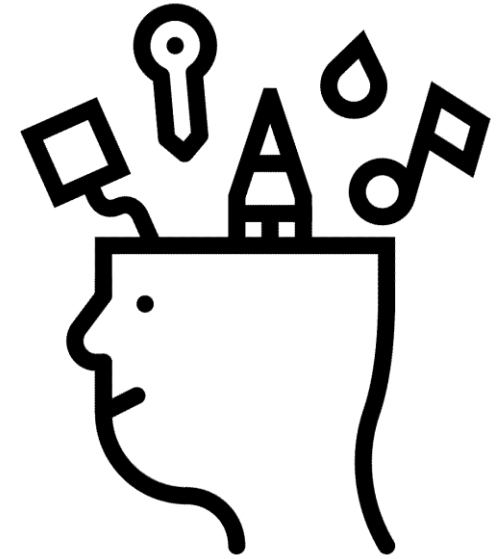
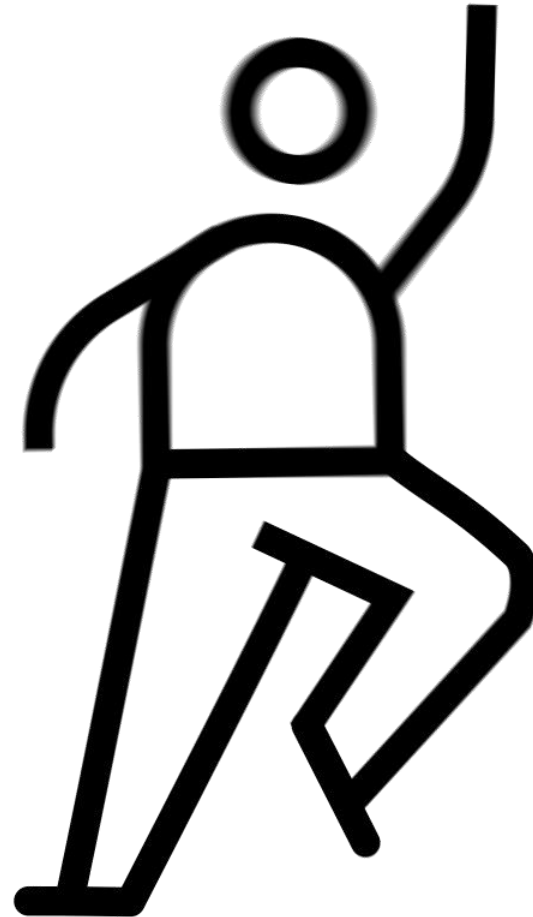
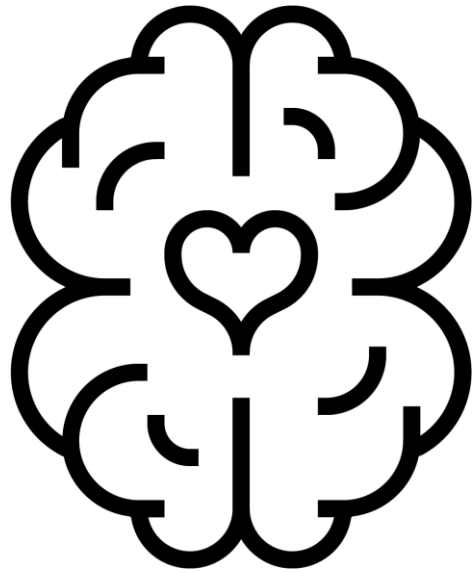


Var så aktiv som möjligt i vardagen – varje rörelse räknas



Utmana lagom - stärk tilltron till den egna förmågan

# Brainbreaks



# **Om kapaciteterna: styrka, kondition, balans och rörlighet**

# Våra fysiska kapaciteter

- Kondition
- Styrka
  - Uthållighet
  - Maximal styrka
  - Explosivitet, power
- Balans
- Rörlighet
- Koordination



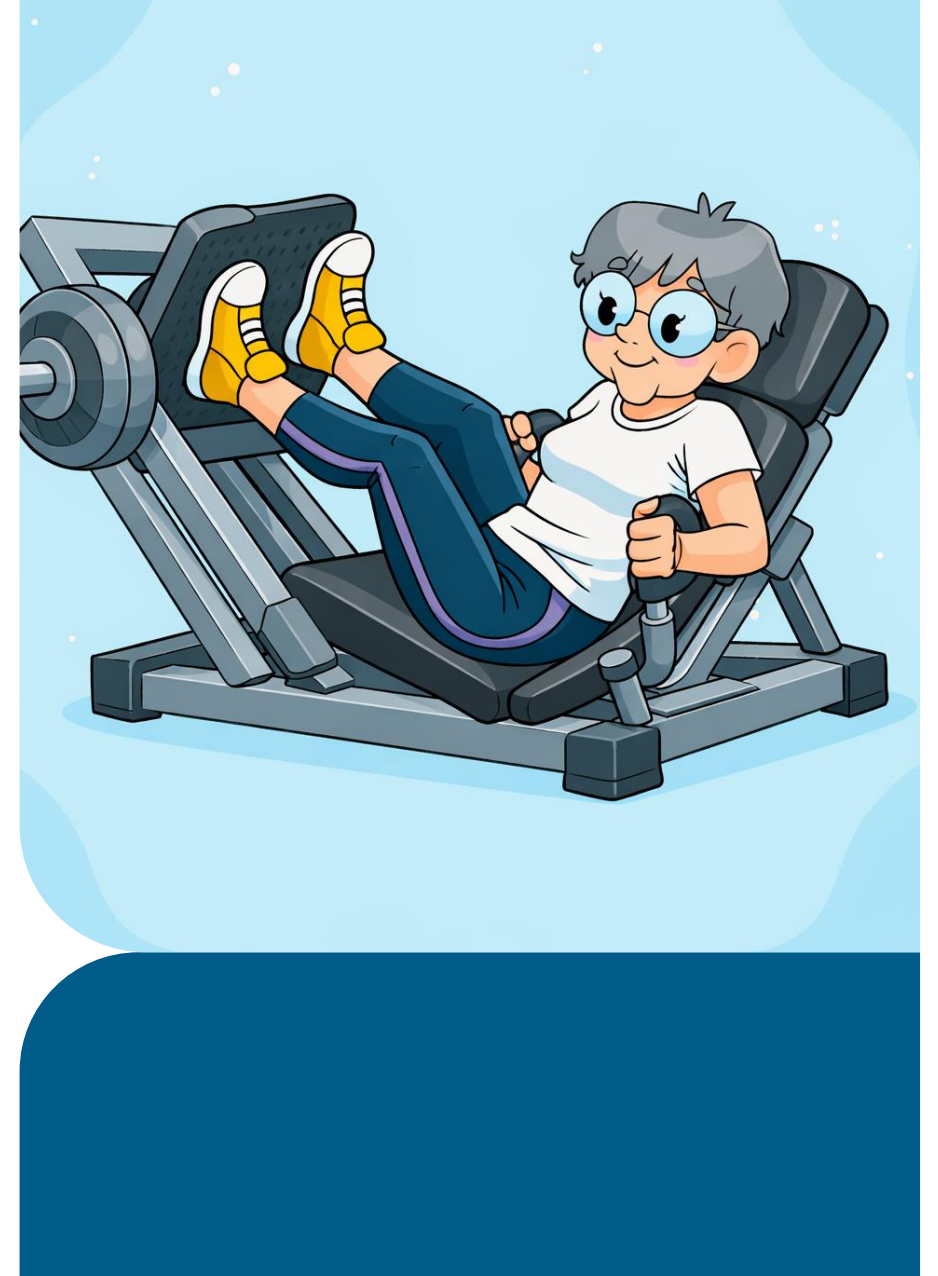
# Kondition

- Hjärta, lungor, blodomlopp och muskulatur påverkas av åldrandet
- Sjukdom påverkar kondition
- Fysisk aktivitet motverkar åldersrelaterad försämring
- Fokus på att bibehålla kondition – reservkapacitet!



# Muskelstyrka

- **Power, explosivitet**
- Styrkan minskar snabbt 50-60 års ålder.
- Lårmusklerna tappar mest i styrka
- Minskning av snabba & explosiva typ 2-fibrer.
- Mitokondrierna och senornas funktion försämras
- Stor variation bland äldre



# Styrketräningens positiva effekter

- 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 tilltro till sin förmåga



# Balans

- Hur kroppen förhåller sig till omgivningen utan att ramla
- Fysisk aktivitet minskar risk för fall och bibehålla funktioner i vardagen
- Fysisk aktivitet ökar tilltro till sin egen förmåga
- Minska understödsytan och utmana balansen!

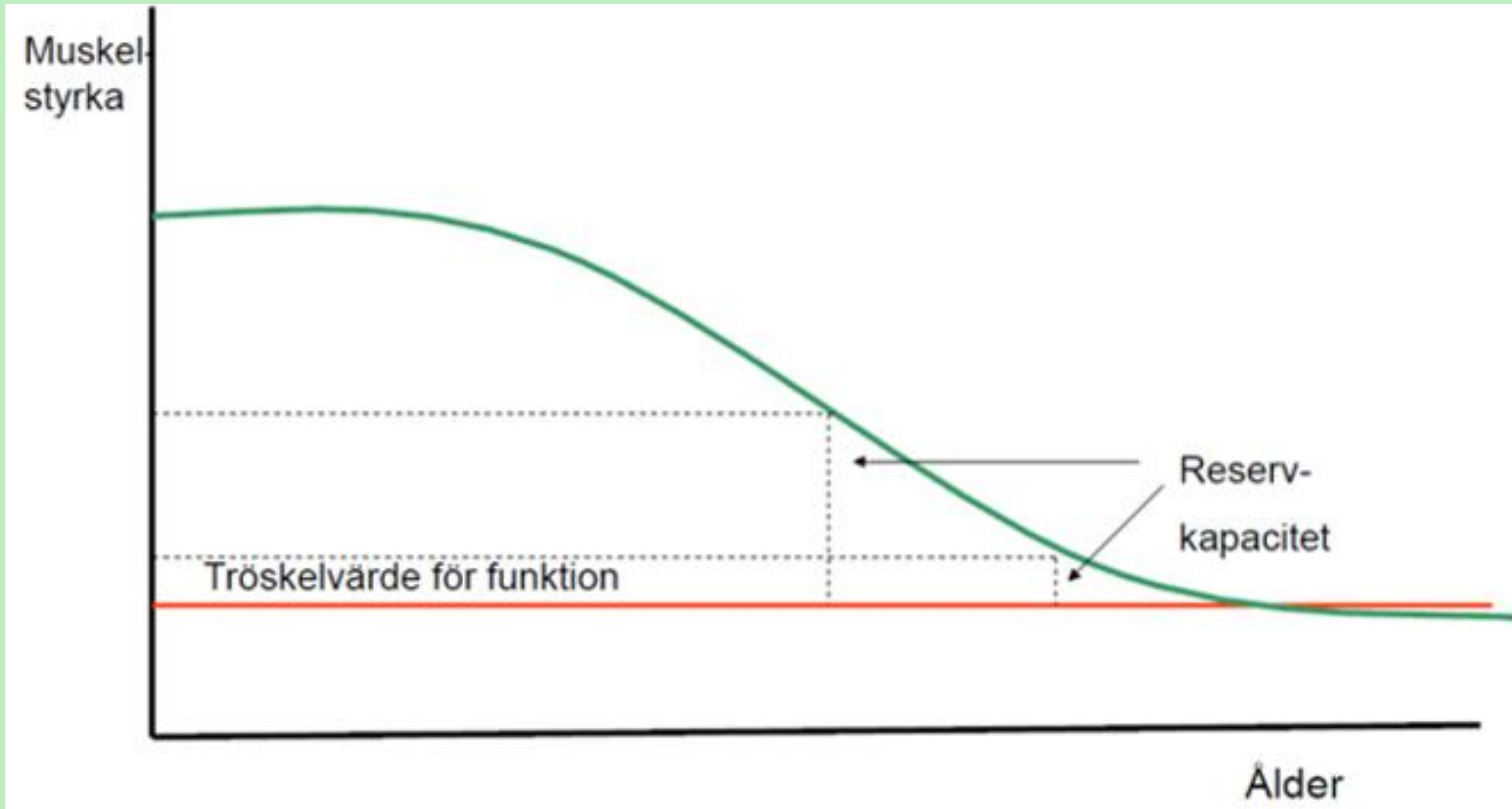


# Rörlighet

- Hur långt och i vilken riktningar en led kan sträckas utan begränsning
- Inskränkt rörlighet - ge smärta och begränsa det dagliga livet
- Rörlighetsträning: effektivare rörelser, bättre hållning, minskad smärta, klara vardagliga aktiviteter
- Dynamisk eller statisk rörlighet



# Fysisk reservkapacitet



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

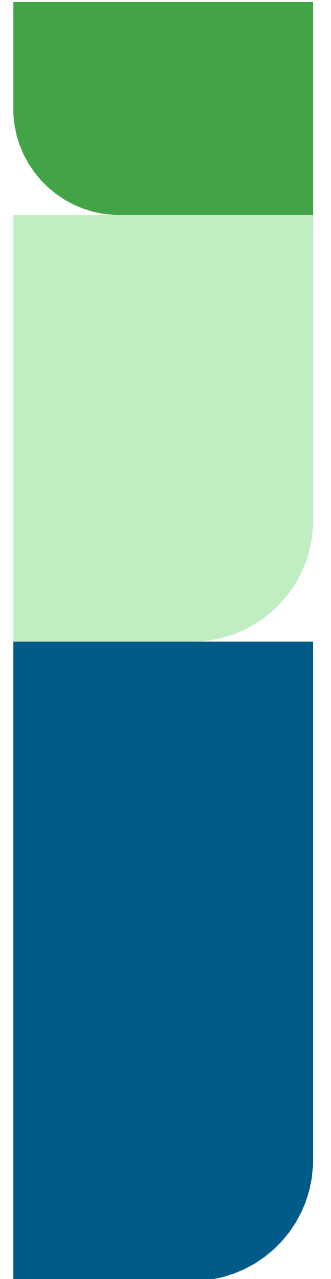
- Höger hand
- Vänster hand
- Höger fot
- Vänster fot



# **Vanliga diagnoser – hur ska man träna och vad bör man tänka på**

# Generell

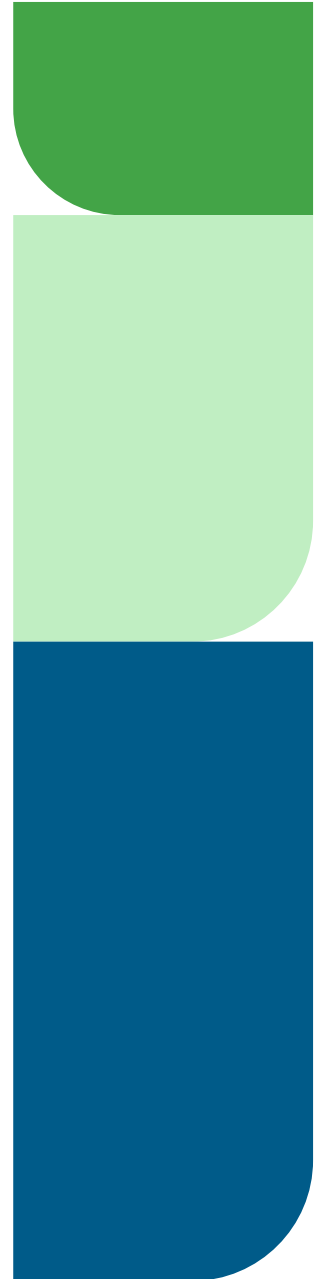
- Dos-respons samband
- Konditionsträning, promenader, cykling
  - 150 min måttlig intensitet 3-7 ggr/v alternativt
  - 75 min hög intensitet 3-5 ggr/vecka eller
  - kombination av träning på måttlig och hög intensitet (90 min)
  - Komplettera med muskelstärkande fysisk aktivitet



# Hypertoni - högt blodtryck

- Vanlig diagnos – i åldern 65-85 år nästan 50%
- Kontraindikationer - Mycket högt eller okontrollerat blodtryck
- Konditionsträning, promenader, cykling, dos-respons samband

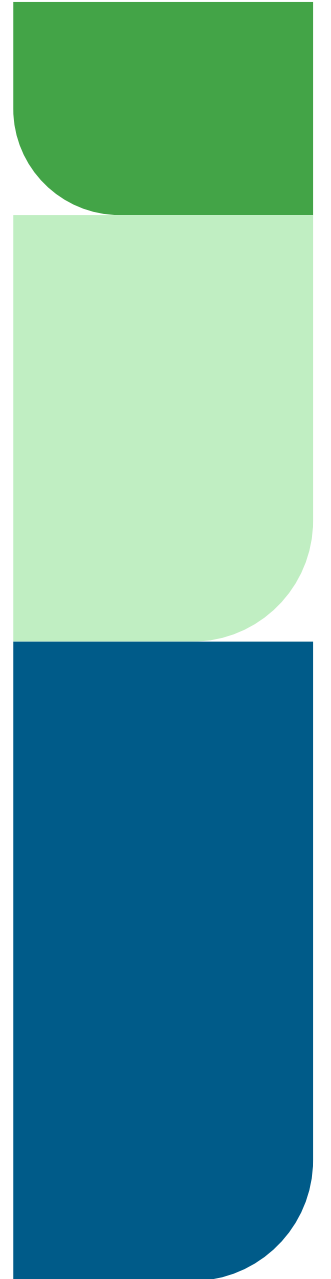
[Fysisk aktivitet som medicin vid Högt blodtryck – hypertoni](#)



# Kranskärslssjukdom

- Otillräcklig blodförsörjning till hjärtmuskeln pga förträngningar, kärlkramp
- Läkemedelsbeh. i kombination med livsstilsförändringar och fysisk aktivitet kan bromsa och minska utvecklad sjukdom
- Fortsatt livslång fysisk aktivitet för att bibehålla eller förbättra fysisk kapacitet

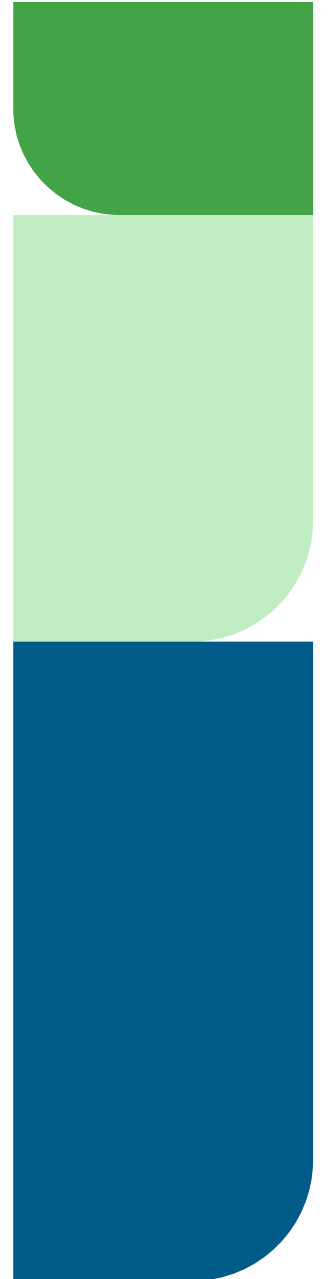
[Fysisk aktivitet som medicin vid Kranskärslssjukdom](#)



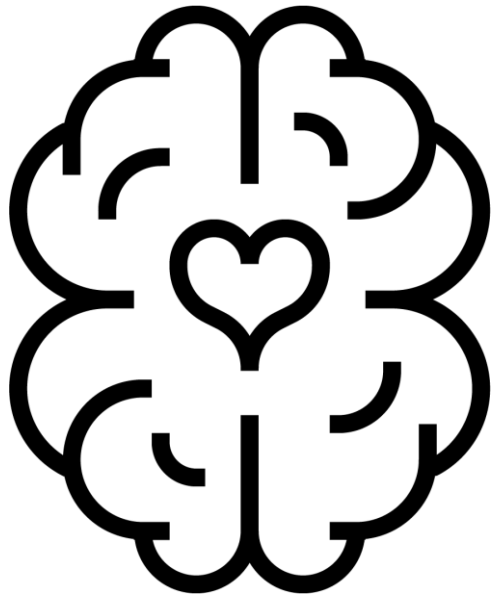
# KOL – kronisk obstruktiv lungsjukdom

- Ökad andfåddhet och trötthet
- Starta försiktigt, längre tid för uppvärmning
- Tänk på att stärka benmuskulatur
- Vid behov träna ett ben, en arm i taget
- Medicinering

[Fysisk aktivitet som medicin vid Kroniskt obstruktiv lungsjukdom – KOL](#)



# Depression



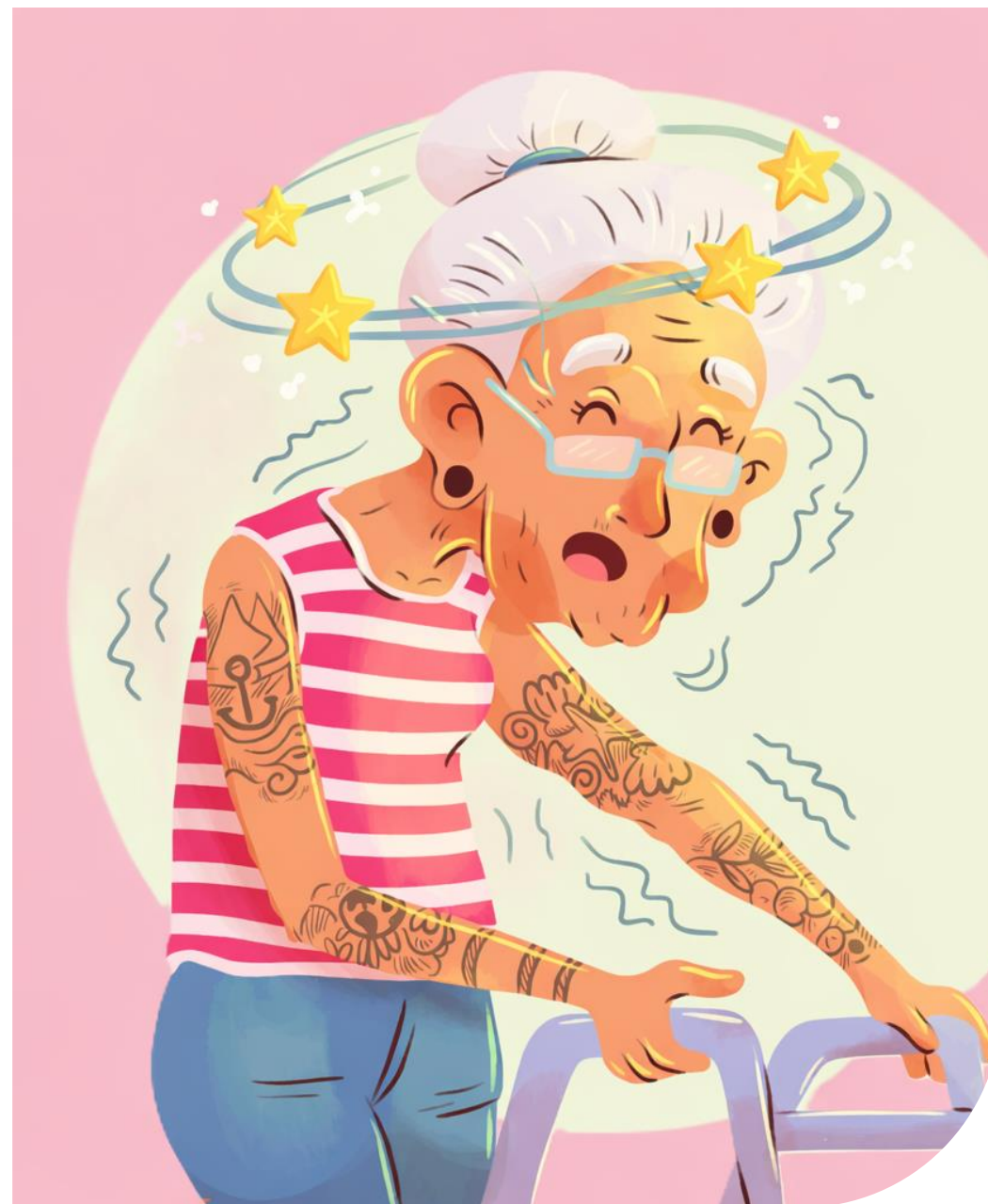
- Nestämdhet som påverkar funktionsförmåga på arbete, socialt och i vardagen
- Fysisk aktivitet:
  - Förebyggande effekt att utveckla depression
  - Omedelbar effekt av minst 30 minuters fysisk aktivitet
  - Långvariga effekter: Minst 3 gånger per vecka under 5-12 veckor för effekt
  - Lindrar symtom, förbättra livskvalitet och kondition
- Tips: ledarledd träning kan underlätta starten

[Fysisk aktivitet som medicin vid Depression](#)

# Yrsel

- Känsla av ostadighet, omgivningen snurrar
- Orsaker: ålder, balansorgan, blodtryck, syn, nacke, läkemedel
- Fysisk träning: vänja sig vid balanssignaler, minska fallrisk, öka trygghet
- Övningar: balansträning, ögon-huvudrörelser, gångträning, styrka ben och bål
- Tips:
  - undvik ej rörelser som ger yrsel,
  - sök vård vid kraftig/plötslig yrsel

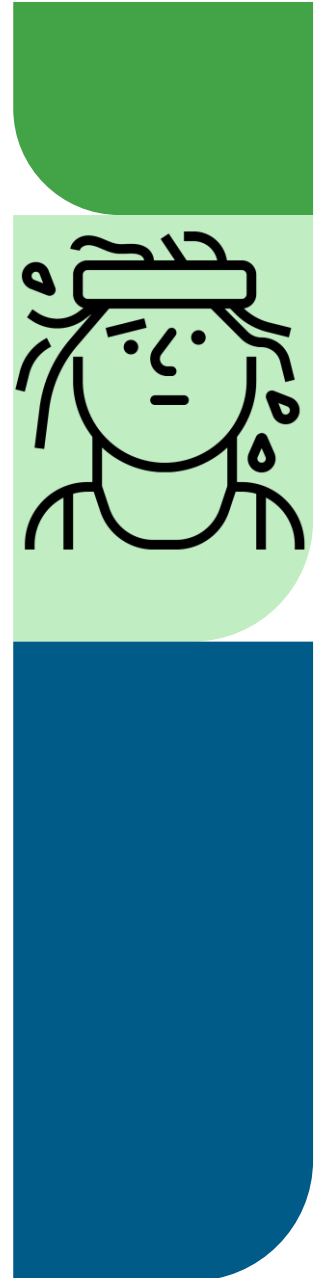
[Yrsel - 1177](#)



# Stress

- Mobilisering av energi för att hantera en utmaning
- Fysisk aktivitet: nybildar hjärnceller, "trögaktiverar" stresshormonsystemet, förbättrar hjärnans förmåga att ta emot, lagra och bearbeta information, ökar självkänsla
- Fysisk aktivitet: en förebyggande- och behandlande effekt
- Tips:
  - Individualisera
  - Ta vilopausar, t.ex. mellan övningarna
  - Undvik krav och prestation – hitta rörelseglädje

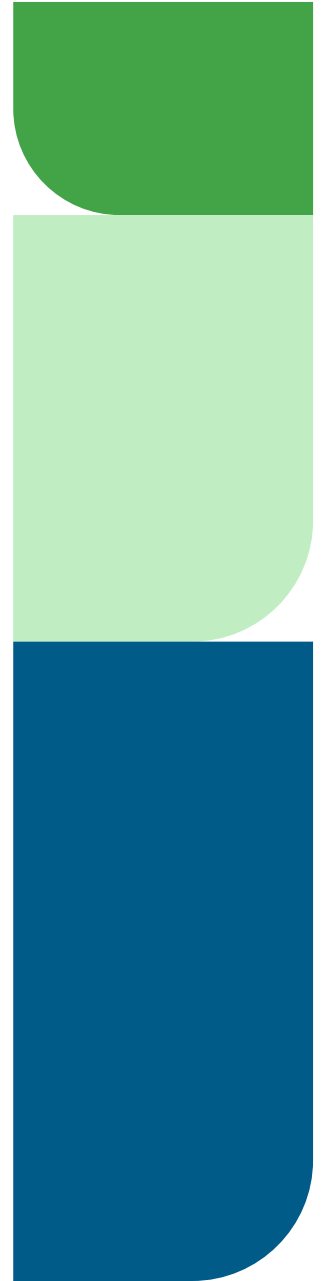
[Fysisk aktivitet som medicin vid Stress](#)



# Smärta – långvarig smärta

- Långvarig smärta mer än 3 månader
- Fysisk träning: smärtlindring och övriga hälsoeffekter
- Naturligt med smärta vid inaktivitet - övergående
- Kännas hanterbar och inte öka dag för dag
- Tips: Oklar smärta – bedömning rehab

[Fysisk aktivitet som medicin vid Långvariga smärttillstånd](#)



# Artros

- Ledsvikt – brosk förändras
- Orsak: övervikt, ärftlighet, tidigare leddskada, upprepade belastning, svag muskulatur
- Fysisk träning = smärtlindring
  - Styrketräning: 2-3 ggr/v.
  - Konditionsträning: måttlig nivå, 20-30 min, 2-3 ggr/v.
- Tips: Uppvärmning på låg intensitet

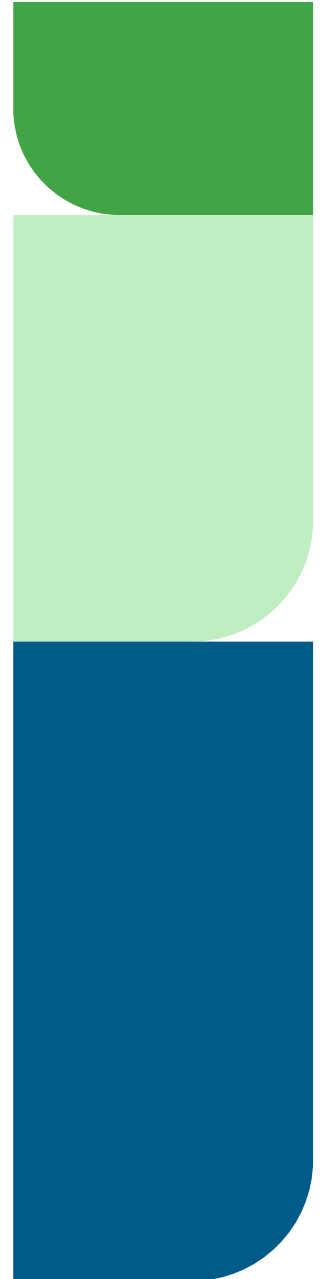
[Fysisk aktivitet som medicin vid Artros](#)



# Benskörhet - osteoporos

- Nedsatt bentäthet
- Ökad risk för frakturer vid fall
- Undvik kraftig böjning i ryggen (sit-ups)
- Träning som belastar skelettet
  - Styrketräning 2-3 gr/v
  - Promenader, jogging, hopp, studs
  - Balansträning för att minska risken för fall

[Fysisk aktivitet som medicin vid Osteoporos – benskörhet](#)



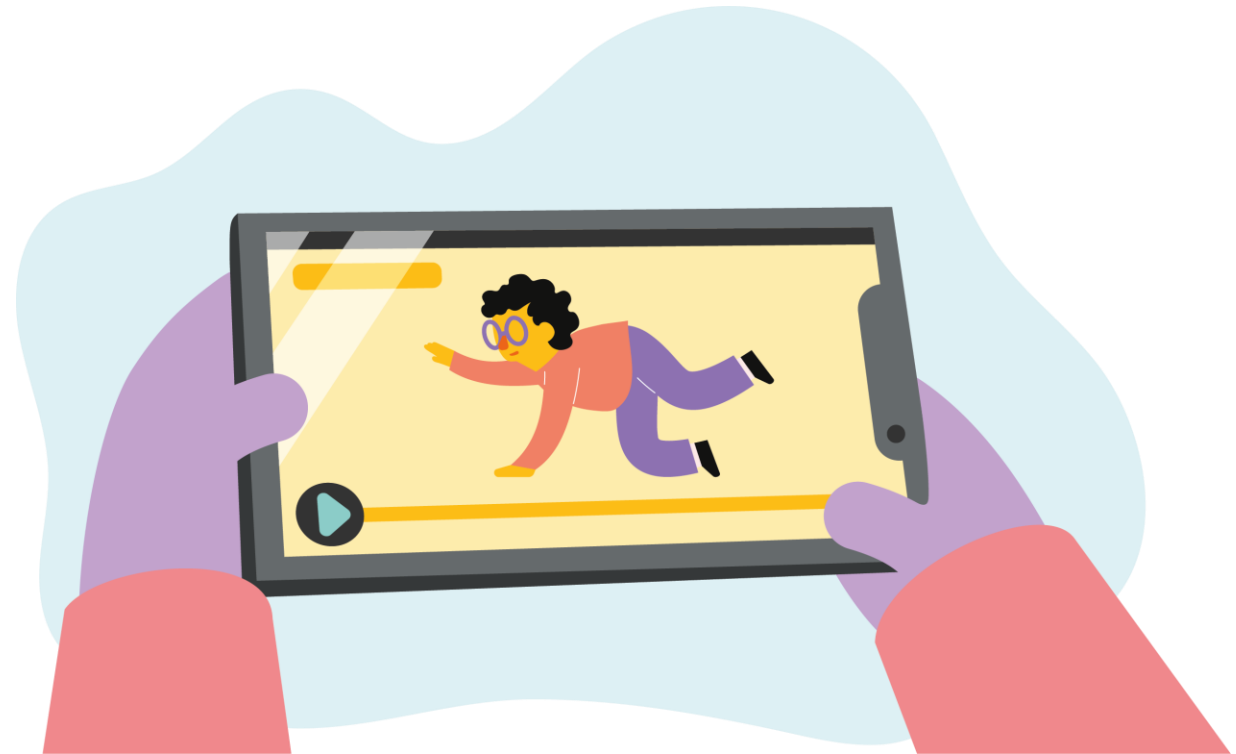
# Reflektion

- Vad tar ni med er från dagens föreläsning?
- Vad gör ni redan idag?
- Finns det något som ni kan göra ytterligare/förändra?



# Tips på länkar

- [Senior i rörelse - Västra Götalandsregionen](#)
- 1177
- [Fysisk aktivitet - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#)
- [Rörelseguiden – Rörelseguiden](#)





VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN