

Fysisk aktivitet och träning

Landstinget Västmanlands evidensbaserade och fastlagda råd.

Effekter – evidensen visar att...

- Vilopulsen och blodtrycket* blir lägre, vilket är bra för hjärtat
- Konditionen förbättras, orken ökar
- Det blir lättare att hålla vikten
- Muskler, leder och skelett stärks
- Risken för symtom vid artros och benskörhet minskar
- Risken för depression* minskar
- Koncentrationsförmågan förbättras
- Känslighet för stress/oro minskar
- Endorfinnivåer ökar och smärtupplevelsen* minskar
- Sömnen förbättras
- Immunförsvaret stärks
- Det allmänna välbefinnandet ökar
- Balansträning för äldre minskar fallolyckor

* Finns som behandlingsalternativ i Basläkemedel 2014

Hänvisa patienter för stöd och rådgivning hit:

Hälsocenter, 1177.se eller Primärvården

Vill du veta mer om fysisk aktivitet och FaR?

www.ltv.se/far, www.fyss.se

<http://www.hfsnatverket.se/sv/fysisk-aktivitet>
(se även inspirationsfilm om fysisk aktivitet)



Öka

Byt till

Begränsa

Vardagsmotion 30 min dagligen
(minst 3 x 10 minuter)

Pulshöjande träning – både
kondition och styrka

Gående

Stående

Förskrivning FaR – uppföljning

Motiverande samtal om fysisk
aktivitet

Hiss / rulltrappa → Trappa

Bil / buss → Cykel / promenad

Sitta på arbetet → Stå vid skrivbordet

Skärmtid → Mikropaus /
pausgympa

Stillasittande

Rörelsetips – hitta vardagsmotionen nära dig

- Rör dig när du pratar i telefon
- Använd inte fjärrkontrollen
- Ta trappor istället för hiss
- Lek med barnen
- Parkera längre bort än vanligt
- Utnyttja reklampauser till rörelse
- Se på tv på pilatesboll
- Utmana din balans genom att stå på ett ben samtidigt som du borstar tänderna / eller gå på "lina" på golvet
- Gå eller cykla till affären
- Gå stavgångspromenad

Motivationstips

- Sätt realistiska mål
- Använd tränings-'app' eller stegräknare
- Använd en träningsdagbok
- Hitta en träningskompis / utmana någon
- Boka in träningstid/skapa rutiner
- Köp nya träningskläder
- Boka in en träningsresa

Kom ihåg att...

Den bästa aktiviteten är den som blir av! Redan vid en relativt liten aktivitetsökning gör den inaktive en stor hälsovinst!

*Expertgruppen för levnadsvanor
Läkemedelskommittén
Hälso- och sjukvårdsgruppen*