

Fysisk aktivitet och träning är både behandling och komplement till läkemedel

Inledning – Hur kan vi bidra till förändrade levnadsvanor och ökad fysisk aktivitet?

Enligt WHO kan goda levnadsvanor förebygga 80 % av all kranskärslsjukdom och stroke samt 30 % av all cancer. Stillasittande är en oberoende riskfaktor och är en allt större hälsofara.

Tobaksbruk, riskbruk av alkohol, otillräcklig fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor bidrar mest till den samlade sjukdomsördan i Sverige. Det kräver en alltmer aktiv hållning av professionerna och i patientundersökningar önskar 90 % av patienter som söker hälso- och sjukvården stöd i att förändra sina levnadsvanor.

Fysisk aktivitet minskar risken för:

- förtida död, oavsett orsak
- hjärt-kärlsjukdom, till exempel högt blodtryck, kärlkramp, hjärtinfarkt, stroke
- metabola sjukdomar, till exempel typ 2-diabetes, fetma, metabola syndromet
- cancer, till exempel tjocktarms- och bröstcancer
- fall och benbrott, till exempel höftfraktur
- psykisk ohälsa, till exempel demens, depression.

Även om regelbunden fysisk aktivitet förebygger kronisk sjukdom så kan skador uppstå, framför allt muskuloskeletala men även kardiovaskulära.

Generellt kan dock sägas att:

- vinsterna med fysisk aktivitet överväger riskerna
- fysisk aktivitet av måttlig intensitet är förenad med mycket små risker
- gradvis ökning av tid och eller intensitet minskar riskerna.

För flera sjukdomstillstånd är fysisk aktivitet och träning dessutom en viktig behandlingsform som kan reducera behov av läkemedelsbehandling, reducera risk för återinsjuknande eller mortalitet.

Definitioner och nivåer

Fysisk aktivitet definieras som all kroppslig rörelse som innebär energiförbrukning utöver viloförbrukningen. Grunden i alla rekommendationer för fysisk aktivitet är att minska den stillasittande tiden och öka vardagsaktiviteten. För sekundärprevention eller behandling vid sjukdomar krävs utöver detta fysisk träning.



Stillasittande: Definieras som tid där man sitter eller ligger stilla, utan aktivitet, till exempel tid framför TV eller dator eller tid när man ligger.

Vardagsaktivitet: För att få kroppen att fungera optimalt krävs att man är vardagligt aktiv motsvarande ca 7000 steg per dag. Detta innefattar att stå och gå, förflytta sig mellan aktiviteter, vardagsliv, hushållsgöromål etc.

Fysisk träning är strukturerad och återkommande och har som syfte att förbättra eller behålla specifik fysisk funktion såsom kondition, balans, koordination och styrka.

Fysisk aktivitet som behandlingsmetod har ofta påverkan på flera riskfaktorer. För att minimera risken för belastningsskador hos en tidigare inaktiv person bör aktiviteten individanpassas.

Rekommendationer om fysisk aktivitet och träning för vuxna

Fysisk aktivitet kan innefatta fritidsaktiviteter såsom friluftsliv, motion/fysisk träning, idrott och trädgårdsarbete, aktivitet i arbetet eller hemmet samt aktiv transport i vardagslivet i form av till exempel promenader och cykling. För att främja hälsa, minska risk för kroniska sjukdomar, förebygga förtida död samt för att bevara eller förbättra fysisk kapacitet rekommenderas att:

- Alla vuxna från 18 år och uppåt, rekommenderas att vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 150 minuter i veckan. Intensiteten bör vara minst måttlig. Vid hög intensitet rekommenderas minst 75 minuter per vecka. Aktivitet av måttlig och hög intensitet kan även kombineras. Aktiviteten bör spridas ut över flera av veckans dagar och utföras i pass om minst 10 minuter.
- Aktiviteten ska vara av aerob karaktär, där måttlig intensitet ger en ökning av puls och andning, medan hög intensitet ger en markant ökning av puls och andning.
- Exempel på fysisk aktivitet som uppfyller denna rekommendation är 30 minuters rask promenad 5 dagar per vecka, 20–30 minuters löpning 3 dagar per vecka eller en kombination av dessa.
- Ytterligare hälsoeffekter kan uppnås om man utöver detta ökar mängden fysisk aktivitet. Detta kan ske genom att öka intensiteten eller antal minuter per vecka eller bådadera.
- Muskelstärkande fysisk aktivitet bör utföras minst 2 gånger per vecka för flertalet av kroppens stora muskelgrupper.
- Äldre, det vill säga vuxna över 65 år, bör även träna balans.



- Äldre eller individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionshinder, som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger. Gravida rekommenderas att vara regelbundet fysiskt aktiva, men valet av aktiviteter kan behöva anpassas till tillståndet. I dessa fall kan specifika rekommendationer erhållas i FYSS (www.fyss.se), en handbok om fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.
- Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.

Praktiska anvisningar om ordination av fysisk aktivitet

Grunden i alla rekommendationer vid otillräcklig fysisk aktivitet är att, utifrån patientens förutsättningar, individuellt dosera relevanta nivåer av fysisk aktivitet.

FYSS – Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling – är en handledning för forskrivare av FaR, Fysisk aktivitet på recept. I dokumentet sammanfattas kunskapsläget om hur man kan förebygga och behandla olika sjukdomstillstånd med fysisk aktivitet. I dokumentet ges även praktiska råd om lämplig typ av fysisk aktivitet vid en rad olika åkommor. En reviderad version finns nu i elektronisk form via www.fyss.se

FaR är ett systematiskt arbetssätt, som inkluderar skriftlig ordination om fysisk aktivitet, motiverande samtal och planerad uppföljning.

Lathund för FaR

- Bedöm patientens nuvarande aktivitetsnivå – stillasittande, vardagsaktivitet och fysisk träning.
- Bedöm patientens beredskap/motivation till förändring – motiverande samtal.
- Formulera individuellt doserad ordination – hellre börja i liten skala, använd gärna aktivitetsdagbok eller annat tillägg.
- Planera för uppföljning – dokumentera.

Den största effekten på hälsa får man då man går från att vara fysiskt inaktiv till att bli något aktiv, därför kan det vara viktigast att ge råd till dem som är helt inaktiva, och då ge råd på rätt nivå.



I Region Örebro län finns det på intranätet utmärkt praktisk information om Hälsöfrämjande hälso- och sjukvård och även tillvägagångssätt för förskrivning av FaR.

Effekt av rådgivning om fysisk aktivitet

Det finns en SBU-rapport med titeln ”Metoder för att främja fysisk aktivitet”. Kortfattat kan man sammanfatta slutsatserna från rapporten med att rådgivning leder till att patienter ökar sin fysiska aktivitet med 12–50 % under minst 6 månader efter rådgivningstillfället. En ökad frekvens och intensitet av rådgivningen genom upprepad kontakt förstärker effekten samt att rådgivning kompletterad med t ex recept på fysisk aktivitet (FaR), dagbok eller informationsbroschyr leder till ytterligare 15–50 % ökning av aktivitetsnivån.

”Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011. Tobaksbruk, riskbruk av alkohol, otillräcklig fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor – stöd för styrning och ledning” är en sammanställning av kunskapsläget för sjukdomsförebyggande åtgärder för personer med ohälsosamma levnadsvanor. Implementering av dessa riktlinjer sker för närvarande inom hälso- och sjukvården.

Du som förskrivare har en viktig roll och kan göra skillnad.

Riktlinjerna kan nås på: (www.socialstyrelsen.se) – *Nationella riktlinjer/Sjukdomsförebyggande metoder.*

