

Träning som en del av vardagen

Ulrika Einarsson

Sjukgymnastikkliniken

Karolinska Universitetssjukhuset

25 min senare ö

- ” Rekommendationer finns om träning/fysisk aktivitet för personer med MS
- ” Rekommendationer finns om träning träning/fysisk aktivitet för personer som inte har MS
- ” Tränar personer med MS respektive tränar personer som inte har MS?
- ” ö och hur gör vi då - Vardag

Fysisk aktivitet

- ” Fysisk inaktivitet är vårt samhälles största risk faktor
- ” Fysisk aktivitet är en faktor lika viktig som rökning

Sundberg, Jansson, Läkartidningen 1998;95:4062-

Ur konsensusdokumentet

” +Det finns idag tydlig evidens för att en period av sammanhållen interdisciplinär teambaserad rehabilitering vid måttligt uttalad MS leder till förbättring på **aktivitets-** och **delaktighetsnivå**. Vidare finns evidens för att lågintensiv poliklinisk rehabilitering under en längre tid medför att **livskvaliteten** ökar, att **beroendet från omgivningen** minskar och att man ökar förmågan att delta i **arbetsliv** och **fritidsaktiviteter**.+

Träning, funktionsbegränsningar, livskvalitet

- ” Enkäter under 5 år. 611 personer med MS
- ” Funktionsbegränsningar, livskvalitet (QoL) och hälsobeteende
- ” (träning)

- ” Funktionsbegränsningarna ökade signifikant
- ” Tidpunkt 1: Mer aktivt hälsobeteende → färre begränsningar
- ” Tidpunkt 5 år: Om mer aktivt hälsobeteende vid tidpunkt 1, så
- ” mindre ackumulering av funktionsbegränsningar vid tidpunkt 5

Stuifbergen AK, et al. Arch Pys Med Rehabil 2006;87:935-43

Fysisk aktivitets påverkan på fatigue, depression och QoL

- ” Personer som regelbundet utförde fysisk aktivitet motsvarande ≥ 2 pass á 30 min självrappporterar mindre besvär med fatigue, depression och minskad livskvalitet

Stroud NM, Minahan CL. 2009

Hur utföra fysisk aktivitet ?

- ” Var skall fysisk aktivitet bedrivas ?
- ” Hur ofta?
- ” Kontinuerligt? Intensiv perioder?
- ” Hur länge?
- ” I vilken form?
- ” På vilket sätt, vilka symtom kan vi påverka?

Sjukgymnast inriktad mot neurologi

Cochrane 2004: +Exercise therapy for multiple sclerosis+

- ” Träning kan ha positiv effekt på:
- ” Styrka
- ” Kardiovaskulär funktion
- ” Tid att förflytta sig
- ” Stegfrekvens
- ” Balans (tid)
- ” Förbättra stämningläge

Cochrane 2004: +Exercise therapy for multiple sclerosis+

Inga bevis för att någon specifik
träningsform är bättre än någon annan
för att förbättra aktivitet och
delaktighet

Generella rekommendationer - MS

- ” Det är säkert för personer med MS att träna
- ” Individuellt utformat träningsprogram
- ” Kontakt med sjukgymnast (gärna med inriktning neurologi)
- ” Träningsprogrammet bör innehålla styrke- och konditionsträning
- ” +Pseudoskov+ är övergående
- ” Skapa bästa möjliga temperatur i träningslokal

Dalgas U, Stenager E, Ingemann-Hansen T 2008

Rekommendationer - styrketräning

- ” Initialt är styrketräningsapparater att föredra framför fria vikter
- ” Hemträning är ofta mindre effektivt men ett alternativt sätt att träna, ex Therabands, egen kroppsvikt
- ” 4-8 övningar rekommenderas

Dalgas U, Stenager E, Ingemann-Hansen T 2008

Rekommendationer - styrketräning

- ” Stora muskelgrupper, fördel att välja övningar som involverar flera leder och välj nedre extremiteter före övre
- ” Intensitet 8-15 RM (15 → 8-10)
- ” 1-3 repetitioner → 3-4 repetitioner
- ” Vila 2-4 min mellan set
- ” Styrketräna 2-3 ggr/v

Dalgas U, Stenager E, Ingemann-Hansen T 2008

Rekommendationer - konditionsträning

- ” Motionscykel, ben-arm-cykel, vattengymnastik, löpband (treadmill) rekommenderas
- ” Löpning, landsvägscyckling, rodd rekommenderas för personer med MS med mindre symtom
- ” 2-3ggr/v
- ” 50-70% av VO_2 max
- ” 60-80% av maxpuls

Dalgas U, Stenager E, Ingemann-Hansen T 2008

Rekommendationer - konditionsträning

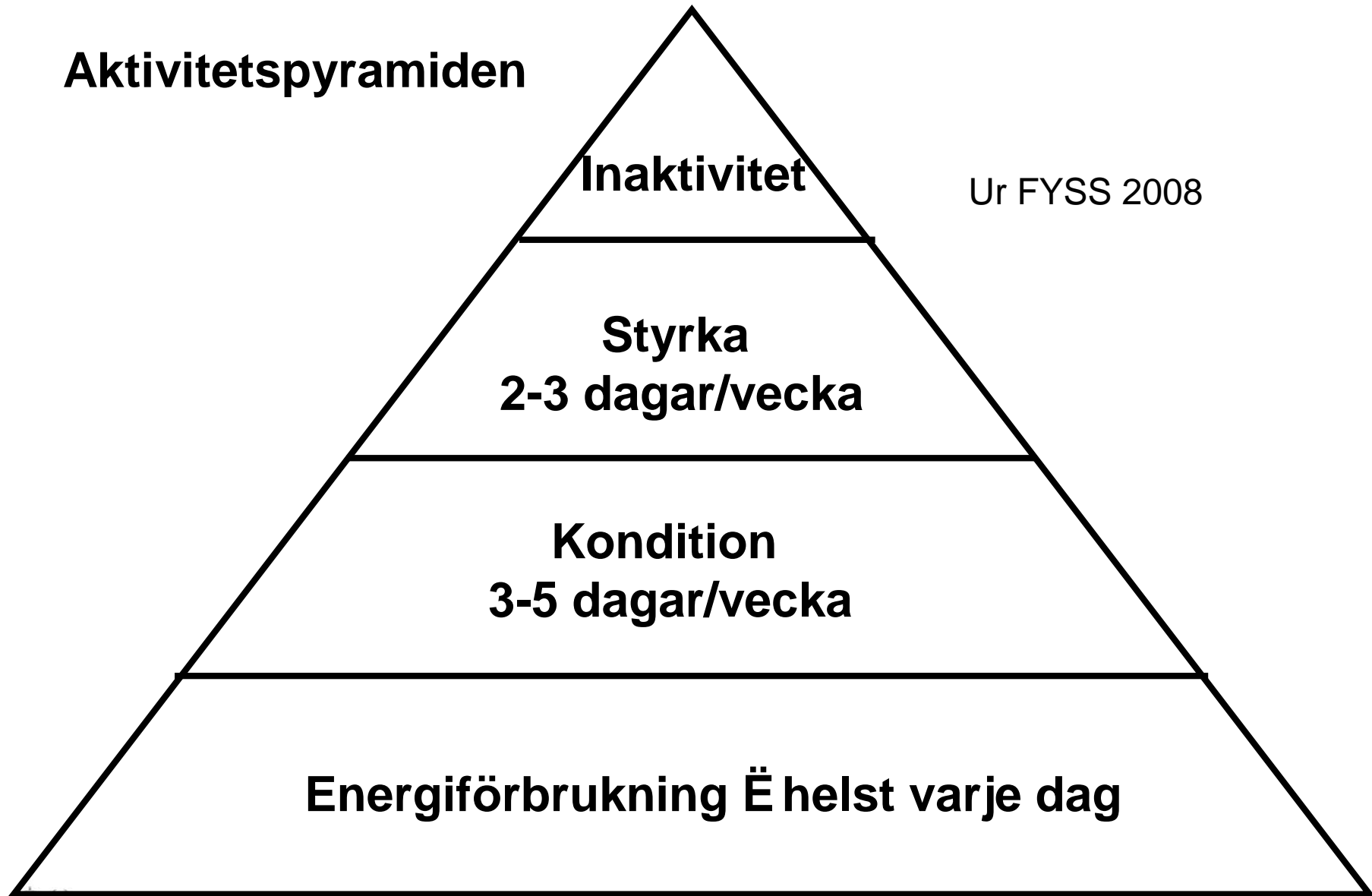
- ” Initialt 10-40 min
- ” Första 2-6 månaderna ska ökning av träningsvolym ske genom att öka tid eller lägga till en extra träningsdag, därefter ökas intensiteten

Dalgas U, Stenager E, Ingemann-Hansen T 2008

FYSS

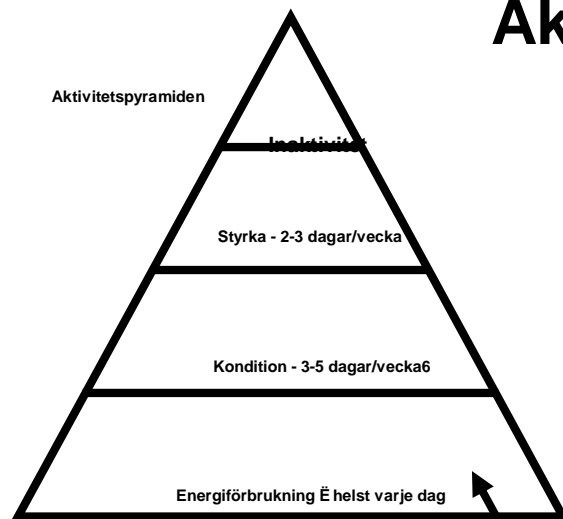
- ” www.fyss.se
- ” Rekommendationer för 33 sjukdomar och sjukdomstillstånd

Aktivitetspyramiden



Ur FYSS 2008

Aktivitetspyramiden



Energiförbrukning

” Minst måttlig/pratvänlig takt

” Exempelvis

” gå i trappor

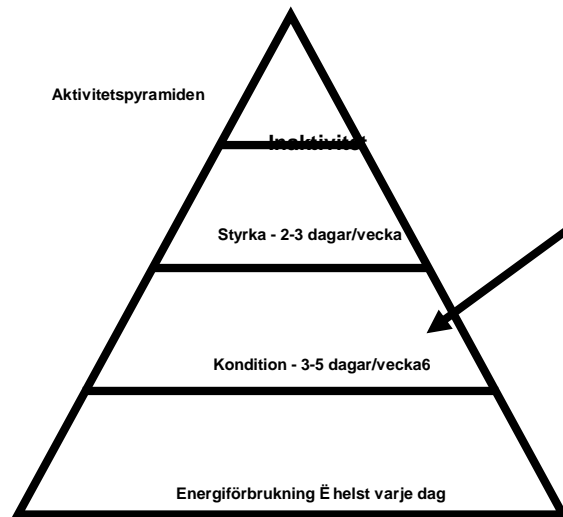
” hushållsarbete

” promenad

” trädgårdsarbete

” Sammanlagt minst 30 min/dag

Aktivitetspyramiden



Kondition

Måttlig måttlig/pratvänlig takt →
hög/andfådd/svettig

” Exempelvis

” löpning

” stavgång

” cykling

” simning

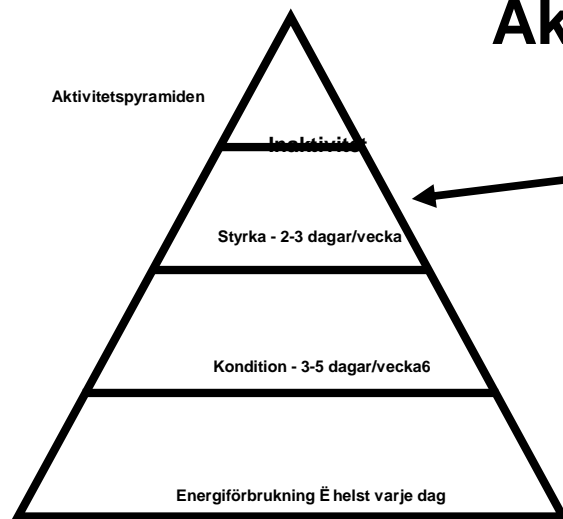
” skidor/skridskor

” gympa

” bollsporter

” Sammanlagt 20-60 min 3-5 dagar/v

Aktivitetspyramiden



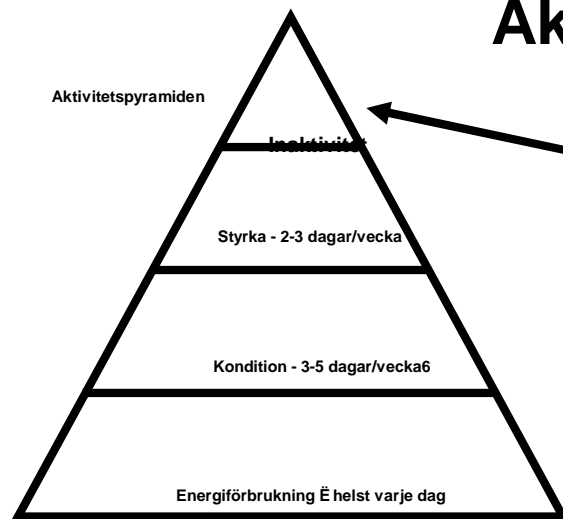
Styrka

” 8-12 gånger genom rörelsebanan med den högsta belastningen som kan lyftas genom hela rörelsebanan.

” Exempelvis

- ” kroppen som motstånd
- ” armhävning
- ” tåhävning
- ” gummibandsträning
- ” vikt-/maskinträning

Aktivitetspyramiden



Inaktivitet

” Kroppen behöver återhämtningsperioder för att ge optimal effekt vid träning med högre intensitet varför styrka och kondition ej ska göras dagligen

” Minskar risken för belastningsskador vilket är vanligt vid för hög frekvens av konditions- och styrketräning

Vad bestämmer effekten av träningen?

- “ Träningsgrad när träningsperioden inleds
 - . En otränad förbättras relativt sätt mer än den som är vältränad
- “ Träningseffekterna är specifika för de organ och vävnader som tränas
- “ Träningsperiodens längd spelar roll
 - . Träningseffekter kan man se efter någon till några veckor. Effekterna blir avsevärt större om träning pågår under månader år, dock avplaningseffekt

Vad bestämmer effekten av träningen?

- “ Frekvens, hur ofta utförs träningen?
- “ Duration, hur länge pågår ett pass?
- “ Intensitet, hur hårt/intensivt är passet?
- “ Träningdos
- “ Ju högre dos, desto högre effekt, men lägre doser ger också effekt!

Duration

- “ Rekommendation vad gäller tidsomfattning är 30 min fysisk aktivitet per dag
 - . Dela upp passen i 10-15 min perioder under en dag

Intensitet

- “ Goda hälsofrämjande effekter nås redan vid lägre intensitet
- “ Högre intensitet förbättrar kondition och bibehåller en konditionsförbättring
- “ Intensiv träning kan leda till försämrade effekter

Vad bestämmer effekten av träningen?

” Ålder

- . Äldre har inte generellt sett sämre förmåga att öka sin prestation

Hälsofrämjande rekommendation

- ” Alla individer bör, helst varje dag, vara fysiskt aktiva i minst 30 minuter. Intensiteten bör vara åtminstone måttlig t.ex. en rask promenad. Ytterliggare hälsoeffekter kan erhållas om man utöver detta ökar den dagliga mängden eller intensiteten

Ur FYSS 2008

Fysisk aktivitet

- ” 25% av den vuxna befolkningen (>30år) utför tillräckligt med fysisk aktivitet avseende hjärt- och lungfunktion för att uppnå god hälsa
- ” 75 % av den vuxna befolkningen utför inte tillräcklig fysisk aktivitet eller är inte fysiskt aktiva

+Aktivit liv+Ekblom och Nilsson, 2000

Hälsouppföljning i Sverige

- “ 16 000 personer följdes i ett län i Sverige
- “ Följdes under en 10-års period
- “ De var 40, 50 respektive 60 år
- “ Resultaten redovisades år 2004

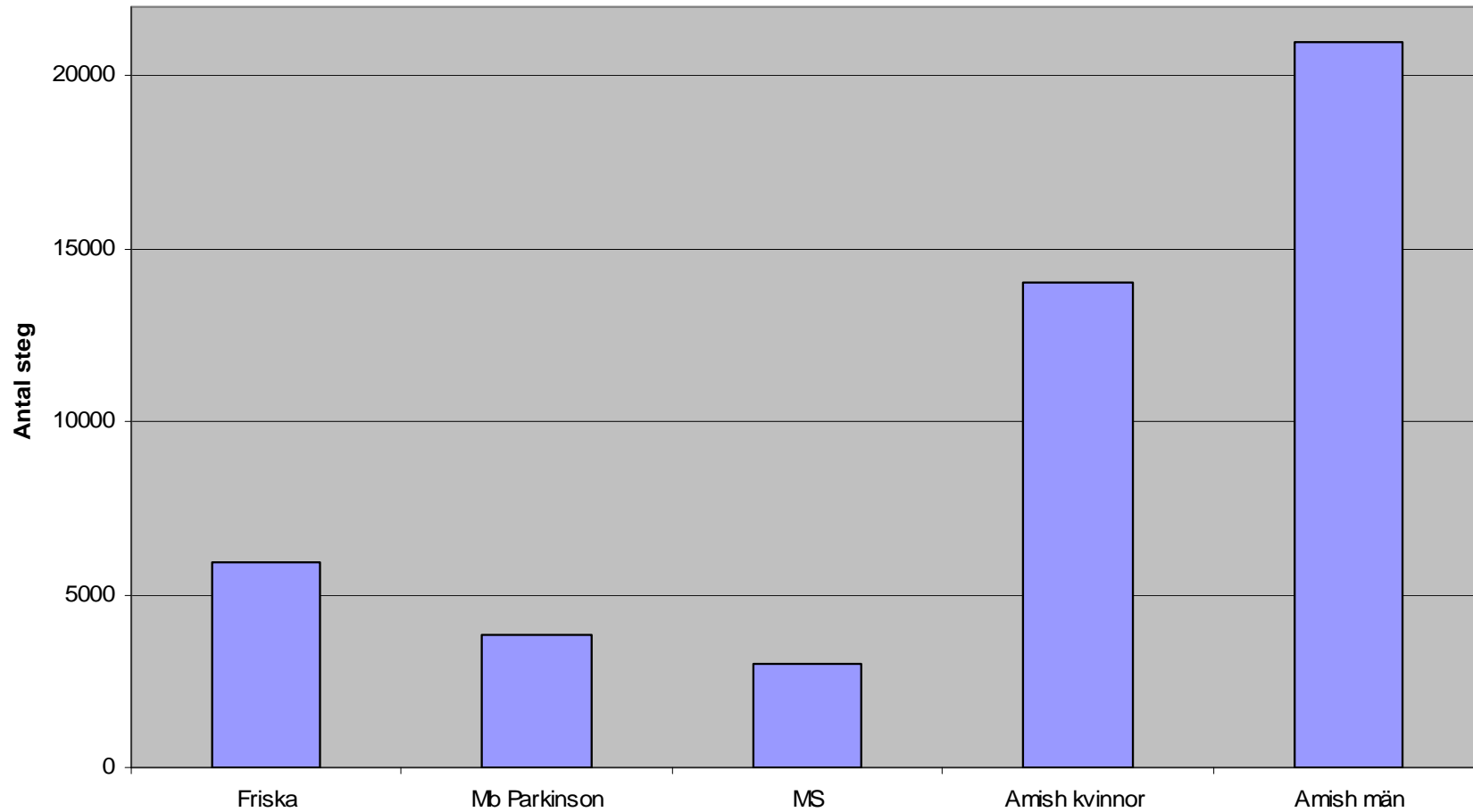
Hälsouppföljning i Sverige

- “ Under 10-års perioden hade 4022 personer aldrig bytt om för att vara fysiskt aktiv eller för att träna
- “ 469 hade motionerat regelbundet 2-3 ggr/vecka under en 10-års period
- “ 15 531 skulle räknas som fysiskt inaktiva under en 10-års period

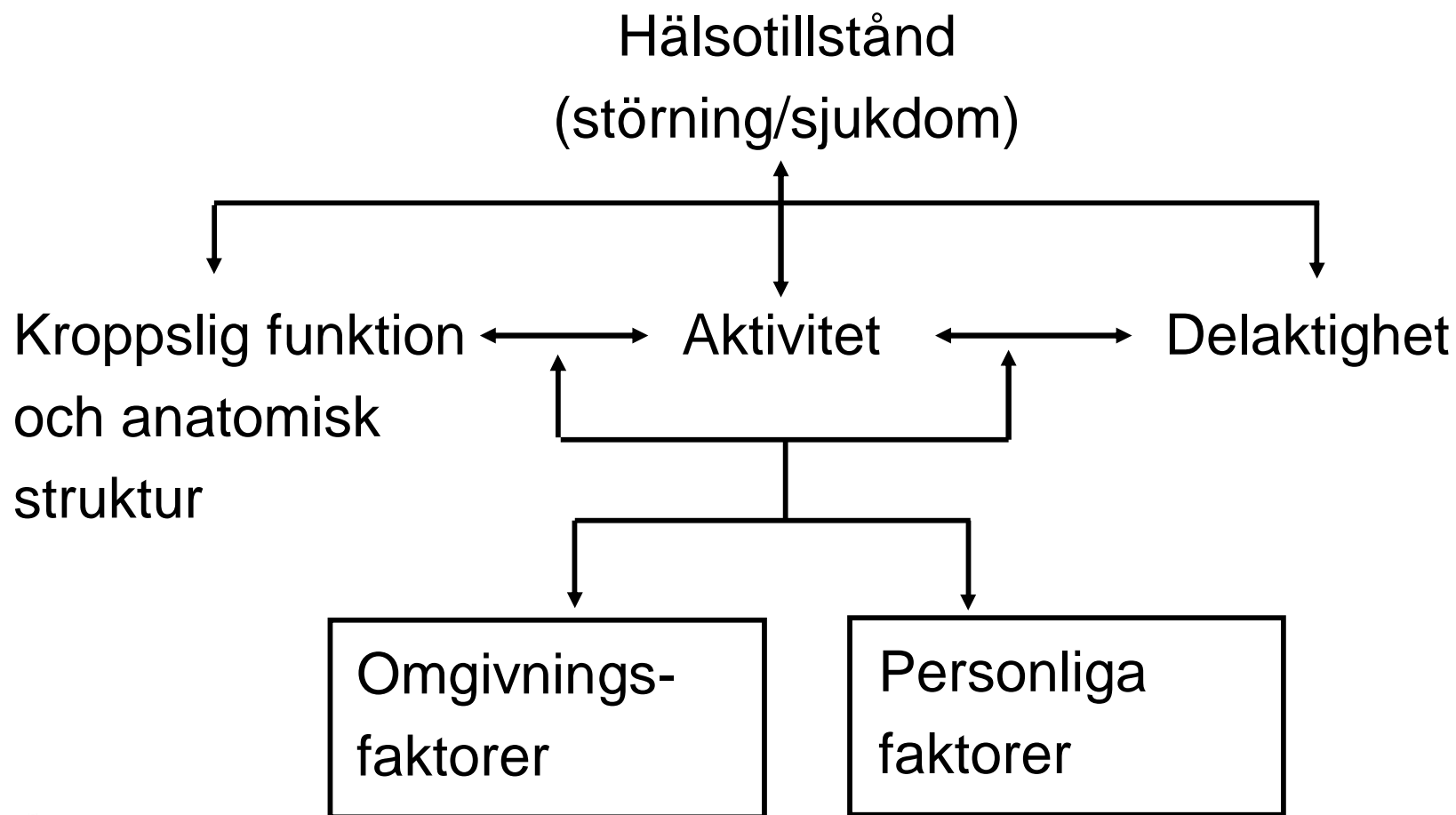
Antal steg/dag

Antal steg hos olika grupper

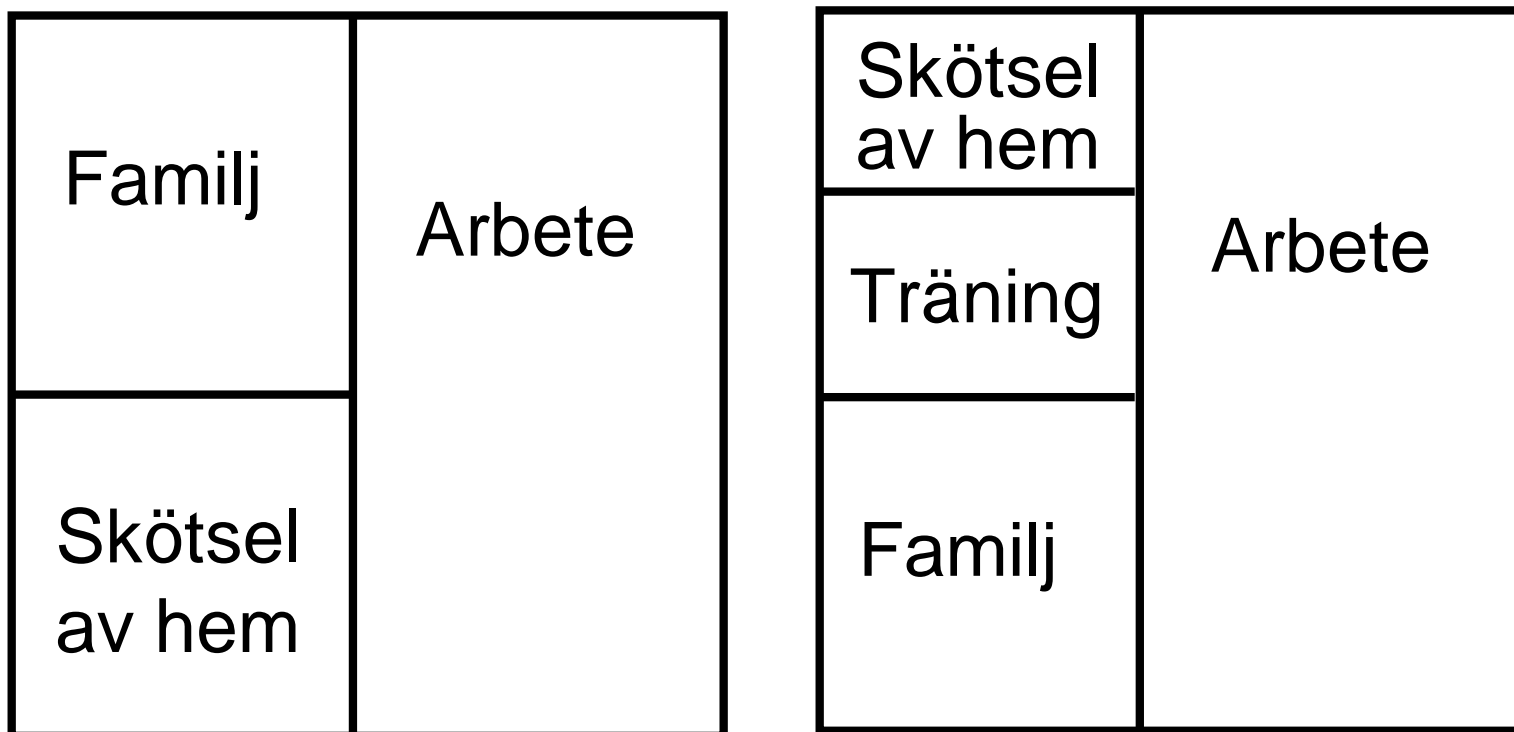
Busse ME et al 2004



WHO: s klassifikation ICF



Planering av träning/fysisk aktivitet



I natt smidde jag tusen planer.
I morse gjorde jag som vanligt.

Kinesiskt ordspråk