

## Fysisk aktivitet

Oddbjørg Erla Jonsdottir, spesialfysioterapeut, Akershus Universitetssykehus



## Innehold

- Fysisk aktivitet
- Hvordan få det til
- Fysisk aktivitet og psykisk helse
- ..men først trenger jeg litt hjelp fra dere!



## Hva er fysisk aktivitet?

- Med **fysisk aktivitet** menes all bevegelse igangsatt av musklene som fører til økt energiforbruk over hvile nivå.
- Med **trening** menes systematisk aktivitet over tid, med sikte på å øke fysisk kapasitet.



# Helsegevinst av fysisk aktivitet

- Gunstig for hjerte og kretsløpet
  - Hjertemuskelen styrkes, blodtrykket senkes, sirkulasjon i hender og føtter øker
- Gunstig for muskel og skjelettsystemet
  - Økt muskelstyrke gir økt forbrenning, bedre balanse, reduserer faren for benskjørhet
- Fremmer vektreduksjon
  - Mindre slitasje på muskel og skjelettapparatet, mindre risiko for hjerte og karsykdom, blodsukkerregulering
- Andre gevinster med fysisk aktivitet
  - Søvnrregulering, styrker immunforsvaret, gir følelse av velvære, overskudd og bedre humor

# Intensitet

- **Lav intensitet** tilsvarer aktiviteter som medfører nærmest normal pusting
- **Moderat intensitet** tilsvarer aktiviteter som medfører raskere pust enn vanlig, for eksempel hurtig gange.
- **Høy intensitet** tilsvarer aktiviteter som medfører mye raskere pust enn vanlig, for eksempel løping.
- **Muskelstyrkende aktiviteter** er trening som har til hensikt å øke muskelstyrken, for eksempel armhevinger og knebøy. Styrkeøvelser bør tilpasses den enkelte med hensyn til type øvelser, antall sett, antall repetisjoner og treningsøktenes hyppighet

## Anbefalinger fra Helsedirektoratet (WHO)

- Voksne bør være fysisk aktive i minst 150 minutter hver uke
- Aktiviteten bør gjøre deg lett andpusten
- Disse 150 minuttene kan deles opp 30 minutter per dag på lav til middels intensitet
- Disse 30 minuttene kan deles opp til 3 x 10 minutter om dagen!
- Hvis aktiviteten er av høy intensitet er det nok med 75 minutter i uken
- Ikke glemme styrkeøvelser (kan gå inn i de 150 min per uke)
- Balanseøvelser er også viktige

# Hva kan du gjøre

- Kondisjonstrening – gjerne etter intervallprinsippet

- Gå/jogge (på tredemølle eller i terrenget)
- Sykle (ergometersykkel, elektrisk ...)
- Gå på ski
- Aerobic

- Styrketrening

- Begynn med relativt lave vekter og øk belastningen etter hvert (etter hvert bør du ta 10 rep i 2-3 runder – da skal de to siste være ordentlig tunge)

- Balanse

- Spesielt viktig hvis du har fått cellegiftbehandling, men stort sett alle vil ha nytte av balansetrening

- Tøyning

- Tøy gjerne ut de store muskelgruppene når du er varm (bryst, lår, hofteløddsbøyer og legger)

## Finn den aktiviteten som du liker

- Hvis du er glad i å være ute: gå/jogg i skog og mark – bruk motbakker som intervaller, ved å gå fort eller jogge
- Svømming, sykling, skigåing og dansing er også utmerkede former for trening
- Myk yoga, tai chi og qigong er også gode aktiviteter
- Kombiner gjerne med noen enkle styrketreningsøvelser
- Tren litt balanse hver dag
- Husk god oppvarming, for å forberede kroppen på trening – da reduserer du risikoen for skader og overbelastning



# Husk hverdagsaktiviteten!

- Gå trappa istedenfor å bruke heisen
- Reis deg fra stolen i løpet av (arbeids)dagen og gjør knebøy, «solhilsen» og høye kneløft eller litt jogging på stedet
- Tren balanse på ett ben mens du pusser tennene
- Sett på noe musikk du liker og dans/beveg deg
- Få tak i en turkamerat eller turgruppe, som kan hjelpe deg over «dørstokkmila» og gjøre treningen morsommere
- Pass deg på den «indre kritikken» som forteller deg at det du gjør ikke er godt nok eller ikke noe for deg!



# Fatigue

- *Fatigue er en subjektiv opplevelse av å være trett/sliten, kjenne seg svak og mangle energi, og kan også innbefatte en opplevelse av nedsatt hukommelse og konsentrasjonsvansker*
  - Ta hensyn til dagsform
  - Start trening med lett til moderat nivå, med gradvis progresjon hvis mulig
  - Intensiteten skal tilpasses slik at aktiviteten/treningen ikke behøver å avbrytes underveis og overskuddet skal være bedre etter endt økt
  - Ekstra fokus på restitusjon / «aktiv hvile»
  - Ikke for mye opplegg i løpet av dagen – helst bare en avtale per dag

# Trening ved fatigue

- Trening:
  - Tilpasset aerob trening med lett til moderat intensitet
  - Moderat styrketrening
  - Yoga
  - Litt aktivitet er bedre enn ingenting!
  
- Gjelder også de som har jernmangel

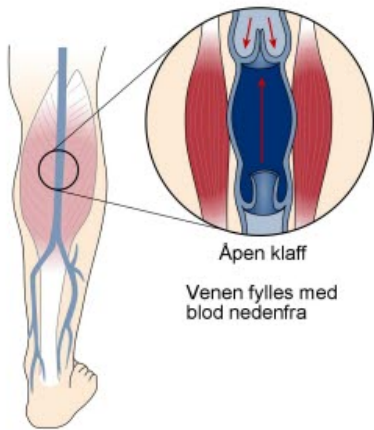


# Forstørret milt og aktivitet

- Lav til middels aktivitetsnivå
  - Gange, sykle på ergometersykkel
- Unngå:
  - Anstrengende aktivitet – høy aktivitetsnivå
  - Kontakt idrett
  - Å løfte tunge vekter (øker buktrykk)
  - Øvelser som setter stor belastning på buken (som for eksempel sit-ups)

# Venepumpen

Vene med avslappede muskler



Åpen klaff

Venen fylles med blod nedenfra

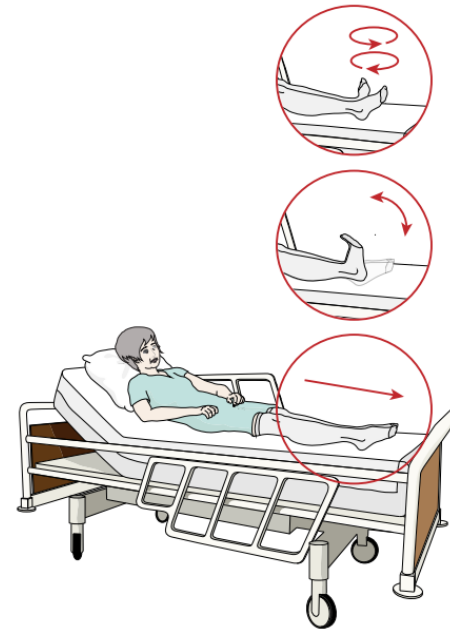
Vene med spente muskler



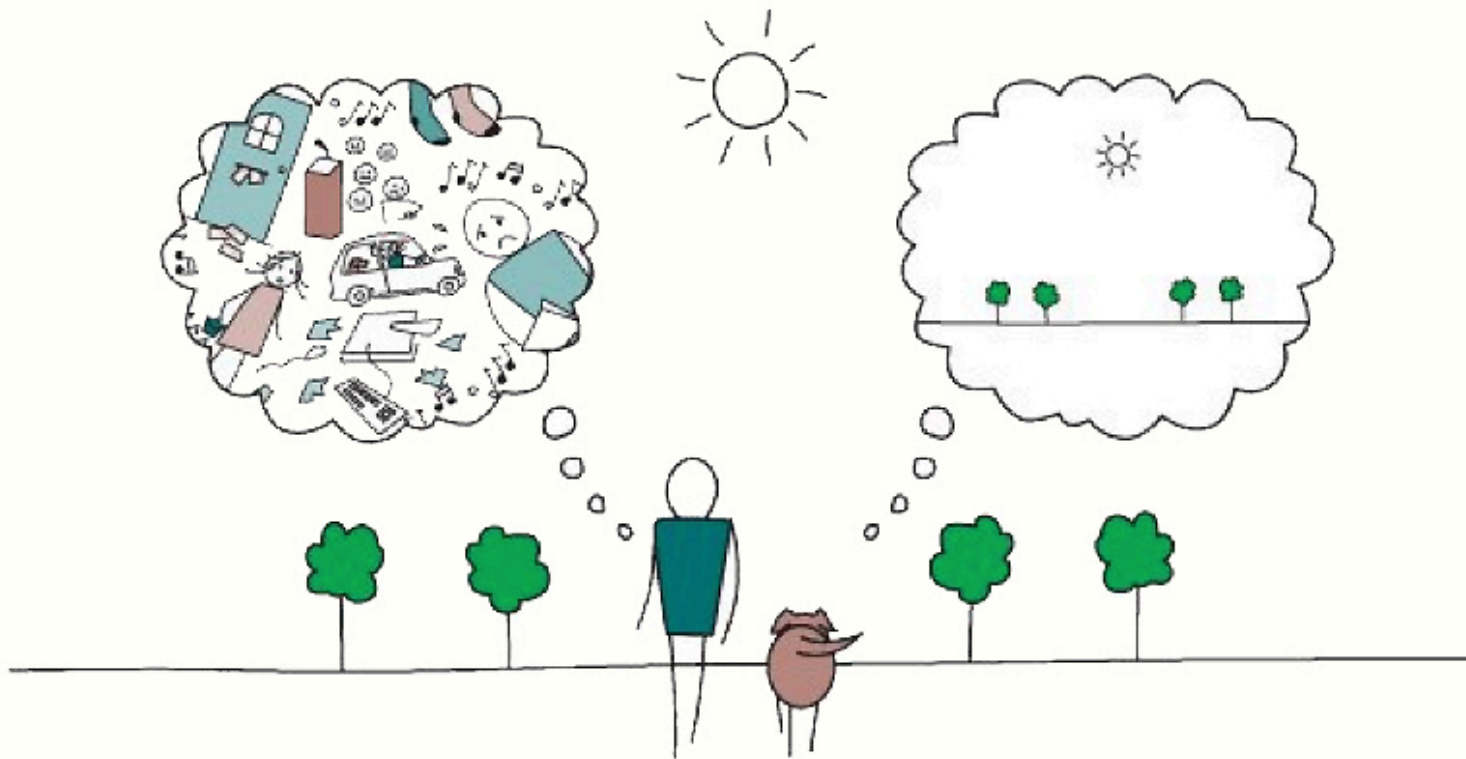
Lukket klaff

Musklene klemmer venaen sammen og presser blodet mot hjertet

© Birgitte Lørche-Sæviak 2012



## Litt om fysisk aktivitet og psykisk helsegevinst



Mind Full, or Mindful?

# Fysisk aktivitet og psykisk helse

- Fysisk aktivitet har en direkte effekt på psykisk helse fordi det reduserer kortisolnivået i hjernen, noe som videre reduserer stress som igjen motvirker angst og indre uro
- På sett og vis blir man også kjemisk stimulert til et bedre humør gjennom trening. Det er fordi trening frigjør endorfiner, som er kroppens eget smertestillende preparat. Endorfiner sørger for velbehag som påvirker holdning og humøret i positive retninger
- Serotonin er en annen «kjemisk nøkkel» som åpner for et hevet stemningsleie. Trening øker serotonin-nivået i kroppen, og dermed øker graden av velvære, overskudd og energi. Serotonin er også virkestoffet i mange antidepressive medisiner, og det viser seg at trening dermed har de samme kjemiske fordelene som "lykkepiller"

# Fysisk aktivitet og psykisk helse

- Fysisk aktivitet forbindes også med bedre søvn. Vi er avhengige av søvn for å gjenvinne overskudd og balanse, og søvn gir oss den hvile vi trenger for å fungere i hverdagen. Trening har også vist seg å føre til mindre bruk av beroligende medisiner og sovetabletter.
- Trening kan også ha en slags meditativ effekt. For mange er trening en måte å være til stede og nærværende her og nå. Mye av det som skaper psykiske og fysiske spenninger i mennesket er tanker som trekker vår oppmerksomhet vekk fra øyeblikket. Vi fanges av tanker om fremtiden, som ofte er beheftet med bekymring, eller vi tenker på fortiden med anger eller bitterhet. Tanker som fjernes oss fra øyeblikket, fjerner oss også fra livet. Vi lever i fremtid eller i fortid og går simpelthen glipp av livet her og nå. Dette er roten til mye uro og ubehag, mens trening ofte har den ekstra effekten at det trekker vår oppmerksomhet tilbake til kroppen og situasjonen her og nå.



# Fysisk aktivitet og psykisk helse

- Psykisk sunnhet handler ofte om evnen til å finne et adekvat uttrykk for kraftige følelser. Sinne og frustrasjon er eksempler på følelser vi gjerne vil unngå, og disse følelsene betraktes ofte som sosialt uakseptable. Dersom vi fortrinnsvis undertrykker eller unngår våre kraftige følelser, vil vi etter hvert oppleve symptomer og indre spenninger. Dersom man unngår sitt eget sinne i ulike situasjoner, risikerer man å gå rundt og være småirritert hele tiden.
- Vi kan finne et uttrykk for kraftige følelser uten at det ødelegger for oss selv eller våre forhold til andre. Kunstnere og forfattere bruker sine følelser i det de skaper, og sånn sett finner kraftige følelser et uttrykk som materialiseres i kunst. Det er en svært effektiv og konstruktiv måte å forvalte eller bruke følelser på. Trening kan forstås litt på samme måte. Mangle opplever å få utløp for frustrasjon, irritasjon, uro og rastløshet gjennom fysisk aktivitet / trening

# Fysisk aktivitet og psykisk helse

- Kropp og psyke er uløselig knyttet til hverandre. Når vi trener kroppen, opparbeider vi oss en større grad av kroppslig kontroll og selvtillit. Denne ”fysiske formen for selvtillit” har ofte en tilsvarende psykisk gevinst. Trening kan gi en gjennomgripende følelse av mestring, noe som i seg selv er en motgift mot lav selvfølelse, depresjon og angst
- Noen opplever trening som en befriende aktivitet i hverdagen, mens andre opplever det som et ork. De som liker trening slår to fluer i en smekk: De får alle de fysiske og psykiske fordelene samtidig som de gjør noe de trives med. De som synes trening er slitsomt og kjedelig, kan også slå to fluer i en smekk: De får en viktig helsegevinst, og de beviser for seg selv at de makter å gjøre noe som er en viktig investering i eget liv, men som byr dem imot

# Fysisk aktivitet og psykisk helse

- Et meningsfullt liv er ikke noe som faller ned i hode på oss eller tilskrives de ”heldige”. Et godt liv er noe vi må gjøre en innsats for å oppnå. For de som synes fysisk aktivitet er anstrengende, men likevel forplikter seg til regelmessig trening, vinner altså to viktige fordeler: Det ene er en bedre helse, og det andre er evnen til å etablere motivasjon og innsats i noe som ikke umiddelbart virker lystbetont. Det siste punktet er helt sentralt og noe alle mennesker trenger å oppøve. Man kan kalle det egenledelse eller drivkraft, og det er en avgjørende ingrediens i et ”lykkelig liv”.
- Delen om fysisk aktivitet og psykisk helse er tatt fra boken: Mindfulness i hverdagen (2010) etter Rebekka Egeland

# Takk for oppmerksomheten!

