





Unga kroppar är
gjorda för rörelse!

Unga kroppar är gjorda för rörelse!

FYSISK AKTIVITET är en viktig del i ungdomars motoriska, sociala och personliga utveckling

FYSISK AKTIVITET främjar fysisk och psykisk hälsa

FYSISK AKTIVITET kan förebygga framtida ohälsa



psykisk
hälsa

koncentration
och inläring

energibalans

skolprestation

fysisk självkänsla

livskvalitet

skeletthälsa

kropps-
sammansättning

balans och
koordination

muskelstyrka

metabol hälsa

hjärt-kärlhälsa

immunförsvar

kondition

smärtreglering



Rekommendationer om fysisk aktivitet för ungdomar

Sammanlagt
minst 60 minuter/dag
Intensiteten bör vara måttlig till hög

Pulshöjande
3 gånger/vecka

Muskelstärkande
3 gånger/vecka

All rörelse räknas!

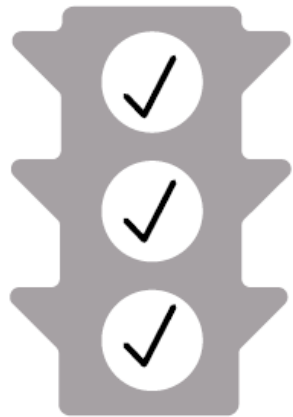
Ökad dos av fysisk aktivitet ger positiva hälsoeffekter
vilket är en anledning till att

MINSKA DEN STILLASITTANDE TIDEN

till förmån för ökad vardagsaktivitet



Kartlägg fysisk aktivitetsnivå



KARTLÄGG
DISKUTERA
FÖLJ UPP

TRANSPORT

- Blir skjutsad till skola/arbete/fritid.
- Går eller cyklar ibland, eller åker kollektivt till skola/arbete/fritid.
- Går eller cyklar till skola/arbete/fritid de flesta dagarna.

SKOLA

- Är fysiskt inaktiv på rasterna och deltar inte på skolans idrott.
- Är ibland fysiskt aktiv på rasterna och/eller deltar i skolans idrott ibland.
- Är fysiskt aktiv utomhus på rasterna samt deltar i skolans idrott.

ARBETE (om aktuellt)

- Är till stor del stillasittande i arbetet.
- Är till viss del fysiskt aktiv i arbetet.
- Är fysiskt aktiv i arbetet under större delen av dagen.

FRITID

- Är inte fysiskt aktiv på fritiden.
- Tränar eller promenerar någon gång i veckan.
- Tränar regelbundet eller promenerar de flesta av veckans dagar.

HEMMA

- Är mestadels fysiskt inaktiv i hemmet.
- Hjälper ibland till med fysiskt aktiva sysslor, är ibland aktiv med familjen.
- Är fysiskt aktiv hemma och hjälper till med städning, trädgårdsarbete eller lek med syskon och hundrastning etc.

Individanpassa för att stödja

- ✓ Lyssna på individens intressen
- ✓ Diskutera eventuella hinder
- ✓ Uppmuntra till självvald aktivitet och intensitet
- ✓ Följ gärna upp planerad aktivitet

Fysisk aktivitet på recept - FaR

- ✓ FaR är en skriftlig ordination av fysisk aktivitet anpassad efter individens utgångsläge
- ✓ FaR kan förskrivas till ungdomar som riskerar att utveckla ohälsa pga fysisk inaktivitet
- ✓ All legitimerad vårdpersonal kan förskriva FaR

Styr med stegräkning

- ✓ Mät upp steg/dag för en vanlig vecka - öka sedan gradvis
- ✓ Ett mål är att nå minst 12 000 steg/dag
- ✓ Under 5 000 steg/dag indikerar en fysiskt inaktiv livsstil

5 SMARTA TIPS

för att komma igång

1. Satsa på en träningsform som du tycker om!
2. Börja mjukt och sätt upp rimliga mål och delmål!
3. Tänk på att målen är dina egna – undvik att jämföra med andra!
4. Behöver du extra stöttning, försök få med en kompis!
5. Berätta för att du har börjat träna och vilka mål du har!

Fysisk aktivitet vid olika diagnoser

- Astma
- Diabetes
- Övervikt och fetma
- Depression och psykisk ohälsa
- Polycystiskt ovariesyndrom (PCOS)
- Dysmenorré-mensvärk
- ADHD och ADD

Astma

- Fysisk ansträngning kan utlösa astmasymtom under eller efter aktivitet
- Med rätt medicinering finns inga allvarliga risker
- Aktivitet under pollensäsongen eller i torr och kall luft kan förvärra symtomen och aktiviteten bör då anpassas

DE ALLMÄNNA REKOMMENDATIONERNA OM FYSISK AKTIVITET
FÖR UNGDOMAR GALLER ÄVEN VID ASTMA

Astma

FÖLJANDE SPECIFIKA RÅD KAN GES:

- ✓ Regelbunden konditionsträning är viktig
- ✓ Ta luftrörsvidgande medicin ca 15 min före träning
- ✓ Var noga med uppvärmning – successiv pulshöjning 10–15 min
- ✓ Varva ner med långsam pulssänkning under 5–10 minuter
- ✓ Vid besvär – ta luftrörsvidgande medicin - varva ned ordentligt

Diabetes

- Fysisk aktivitet är en viktig del i behandlingen vid diabetes, tillsammans med insulindosering och goda matvanor.

DE ALLMÄNNA REKOMMENDATIONERNA OM FYSISK AKTIVITET
FÖR UNGDOMAR GÄLLER ÄVEN VID DIABETES

Diabetes

FÖLJANDE SPECIFIKA RÅD KAN GES:

- ✓ Kontrollera blodsocker före, under och efter fysisk aktivitet
- ✓ Justera insulindos efter läkarordination
- ✓ Ät något direkt efter fysisk aktivitet
- ✓ Ibland behöver man äta något även under träningspasset

Övervikt och fetma

- Fysisk aktivitet är en viktig del i behandlingen
- Förändringar av både fysisk aktivitet och matvanor ger större viktnedgång än då endast matvanorna ändras
- Fysisk aktivitet kan påverka kroppssammansättningen i form av minskad fettmassa, även om BMI är oförändrat

DE ALLMÄNNA REKOMMENDATIONERNA OM FYSISK AKTIVITET
FÖR UNGDOMAR GÄLLER ÄVEN VID ÖVERVIKT OCH FETMA

Övervikt och fetma

FÖLJANDE SPECIFIKA RÅD KAN GES:

- ✓ Kombinera gärna konditions- och muskelstärkande träning
- ✓ Längden på det enskilda träningspasset bör helst uppgå till 60 min
- ✓ Vid stegräkning kan 12 000 steg/dag vara ett mål

Depression och psykisk ohälsa

- Fysisk aktivitet kan öka självkänsla, självuppfattning, och livskvalitet
- Kunskapslaget är begränsat när det gäller samband mellan fysisk aktivitet och depression hos ungdomar
- Den fysiska aktiviteten bör avslutas ett par timmar före sänggående

DE ALLMÄNNA REKOMMENDATIONERNA OM FYSISK AKTIVITET
FÖR UNGDOMAR GÄLLER ÄVEN VID DEPRESSION/PSYKISK OHÄLSA

Polycystiskt ovariesyndrom

- Tillsammans med goda matvanor är fysisk aktivitet förstahandsbehandling vid övervikt/fetma och PCOS
- Konditionsträning och muskelstärkande fysisk aktivitet har positiva effekter på insulinresistens, hyperandrogenism och ägglossning

DE ALLMÄNNA REKOMMENDATIONERNA OM FYSISK AKTIVITET
FÖR UNGDOMAR GÄLLER ÄVEN UNGA KVINNOR MED PCOS

Dysmenorré- mensvärk

- Högintensiv konditionsträning kan frigöra endorfiner, minska prostaglandinnivåer och leda till lägre stressnivåer
- Fysisk aktivitet kan ha en god effekt på mensvärk

DE ALLMÄNNA REKOMMENDATIONERNA OM FYSISK AKTIVITET
FÖR UNGDOMAR GÄLLER ÄVEN UNGA KVINNOR MED MENSVÄRK

ADHD och ADD

- Fysisk aktivitet kan påverka symtomen vid ADHD och ADD positivt
- Motoriska svårigheter är vanligt och kan hindra deltagande i fysisk aktivitet
- Specifik träning med hjälp av fysioterapeut kan behövas

DE ALLMÄNNA REKOMMENDATIONERNA OM FYSISK AKTIVITET
FÖR UNGDOMAR GÄLLER ÄVEN VID ADHD OCH ADD

Referenser

BÖCKER

FYSS 2017, Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (YFA). Läkartidningen Förlag AB, 2016

Fysisk aktivitet och Fysisk självkänsla, Raustorp A. Kunskapsföretaget AB, 2013

WEBB

www.fyss.se

Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar

www.who.int

Världshälsoorganisationen (WHO). Physical activity and young people

www.socialstyrelsen.se

Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder, 2011

För fullständig referenslista se broschyren, *Unga kroppar är gjorda för rörelse!* Mars 2017 © Fysioterapeuterna




Skriv ut eller beställ broschyren!



www.fysioterapeuterna/levnadsvanor

Mars 2017 © Fysioterapeuterna
Materialet är finansierat med statsbidrag från Socialstyrelsen





© Fysioterapeuterna november 2017
www.fysioterapeuterna.se