

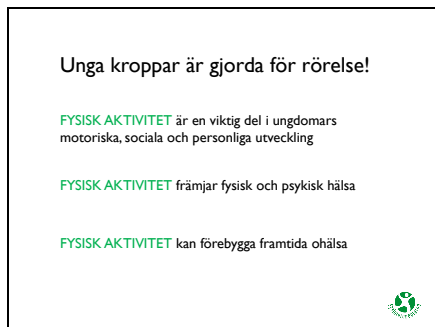
Bild 1



Bild 2



Bild 3



Detta informationsmaterial bygger i första hand på de svenska rekommendationerna om fysisk aktivitet för barn och ungdomar och FYSS 2017, med vissa tillägg. För fullständig referenslista se broschyren, Unga kroppar är gjorda för rörelse! © Fysioterapeuterna

Enligt Socialstyrelsens rekommendation om prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor bör hälso- och sjukvården erbjuda rådgivande samtal till ungdomar under 18 år som är otillräckligt fysiskt aktiva.

Bild 4



Det finns vetenskapligt stöd för att fysisk aktivitet har positiv effekt på alla dessa faktorer.

Bild 5



Måttlig intensitet ger en ökning av puls och andning, medan hög intensitet ger markant ökning av puls och andning.

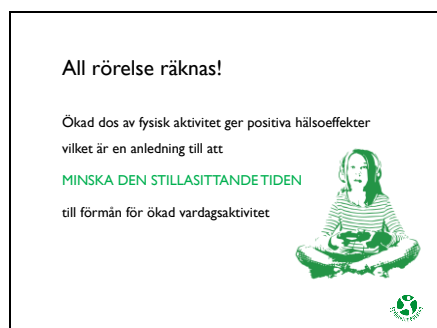
Fysisk aktivitet som ger en markant ökning av puls och andning (hög intensitet) bör ingå minst 3 gånger per vecka.

Tänk på att intensitetsgraden är subjektiv, en promenad kan innebära högentensiv träning för någon som är träningsovan eller har hög kroppsvikt.

Muskelstärkande och skelettstärkande aktivitet bör ingå minst 3 gånger i veckan. Sådana aktiviteter kan utföras som en del i lek, löpning och hopp.

Ungdomar som på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning inte kan nå rekommendationerna bör vara så aktiva som möjligt.

Bild 6

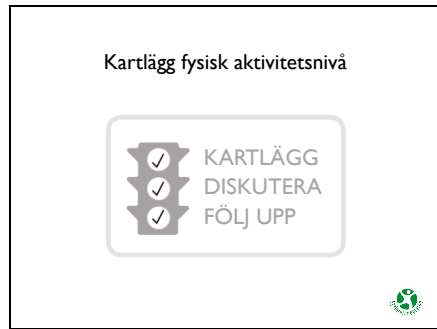


Mer fysisk aktivitet är bättre än lite och lite fysisk aktivitet är bättre än ingen.

Det finns vetenskapligt stöd för negativt samband mellan ungdomars skärmtid och hjärt-kärlhälsa, metabol hälsa samt övervikt/fetma.

Sambandet kan dock delvis bero på ohälsosamma (ät) beteenden framför TV:n.

Bild 7



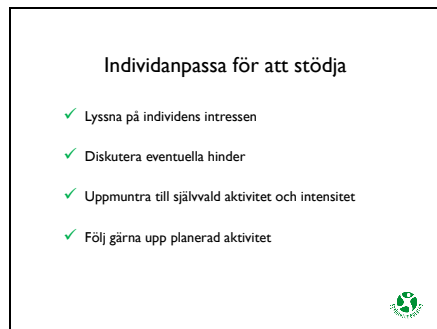
Diskutera vad fysisk aktivitet är och att fysisk aktivitet även är transport till och från skolan, alla fysiska aktiviteter under skoldagen, deltagande i skolidrott, aktiviteter i hemmet och på fritiden.

Bild 8



Ta reda på aktivitetsnivå – Kartlägg  
Använd gärna modellen med trafikljus.

Bild 9




En aktivitet som man själv har valt och som man klarar av ökar chansen att man vill fortsätta.

Även känslan av att lyckas och att kunna, driver motivationen att fortsätta.

Bild 10

**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




En strategi för att stötta beteendeförändring är Fysisk aktivitet på recept - FaR

Ta reda på vilka lokala rutiner som gäller för FaR i ditt närområde och vilka föreningar och aktivitetsarrangörer som har lämpliga aktiviteter för ungdomar som vill komma igång.

Bild 11

**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



En annan strategi för beteendeförändring är att använda stegräknare. Det är även en enkel metod att mäta en individs fysiska aktivitet.

Stegräknare, aktivitetsarmband eller stegapp i smartphones – det finns många möjligheter att räkna steg.

Kartlägg och räkna ut medelvärdet för antal steg/dag under en vecka.

En lämplig strategi kan vara att öka antalet steg med 10% per vecka, och om detta uppnås öka med ytterligare 10% nästa vecka osv, tills målet är nått.

Vill man veta aktivitetens intensitet med stegräkning behöver man veta aktivitetens tid i minuter. Då kan man beräkna antal steg per minut.

En intensitet på 100-125 steg per minut motsvarar minst måttlig till hög intensitet för de allra flesta ungdomar.

Bild 12

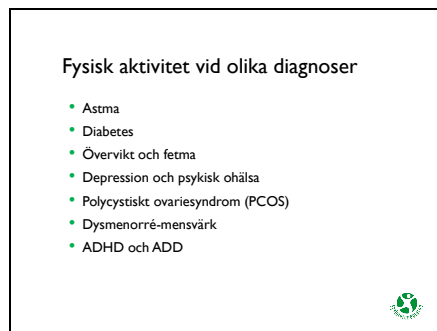


Här är fem råd som du kan ge till ungdomar som behöver öka sin fysiska aktivitet.

Dessa råd kan stärka den fysiska självkänslan. Fysisk självkänsla är den del av vår självkänsla som handlar om kroppen och fysisk aktivitet.

Fysisk självkänsla har stor betydelse för motivationen att vara fysiskt aktiv.

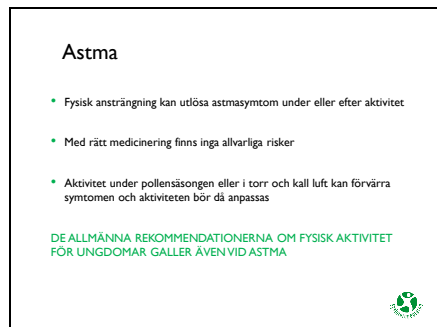
Bild 13



I FYSS 2017 finns specifika råd för ungdomar om fysisk aktivitet vid astma, övervikt/fetma och depression. Vi har även valt att ta med råd vid diabetes och PCOS baserade på de råd som finns för vuxna i FYSS.

Dessutom har vi lagt till råd vid dysmenorré, ADHD/ADD som kan vara aktuella vid rådgivning om fysisk aktivitet till ungdomar.

Bild 14




Ungdomar med astma avstår ibland från fysisk aktivitet på grund av rädsla för symtom.

Bild 15

**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.



God syreupptagningsförmåga (kondition) minskar risken för andfåddhet och därmed minskar risken för astmasymtom

Vid besvär:

Att sitta och vila med armarna mot knäna kan hjälpa.


Vid svåra besvär, ta luftrörsvidgande medicin igen och tillkalla medicinsk hjälp.

Bild 16

**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




Fysisk aktivitet och träning är en viktig del i behandlingen både vid typ-1 och typ-2 diabetes.

Bild 17

**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




För att hålla optimal blodsockerkontroll bör det vara maximalt två dygn mellan träningspassen.

Bild 18

**Övervikt och fetma**

- Fysisk aktivitet är en viktig del i behandlingen
- Förändringar av både fysisk aktivitet och matvanor ger större viktneddgång 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




Fysisk aktivitet påverkar inte bara vikten, utan även flera hälsfaktorer som är associerade med övervikt/fetma.

Bild 19

**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



Även om träningspasset bör vara 60 minuter, så är det viktigaste att utgå från nuvarande nivå, och sedan öka stegvis för att få en hållbar förändring även på lång sikt.


Vid kraftig fetma kan löpning vara svårt, eftersom den extra kroppsvikten utgör en hög belastning på lederna. Aktiviteter som inte kräver att man bär sin egen kroppsvikt kan då vara ett alternativ, till exempel cykling, simning eller roddmaskin.

Bild 20

**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



Återetablering av normal dygnsrytm om denna är störd bör eftersträvas.


Den direkta kopplingen mellan fysisk aktivitet och sömn hos ungdomar är inte helt klarlagd, men det kan fastslås att både fysisk aktivitet och sömn är bra för hälsan.

Bild 21

**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




Den anabola kroppsbyggnaden hos unga kvinnor med PCOS kan ge positiva fysiska träningseffekter och dessa fördelar bör betonas för att uppmuntra till fysisk aktivitet och idrott.

Bild 22

**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



De få studier som finns tyder på att fysisk aktivitet kan ha en god effekt på mensvärk (primär dysmenorré), men kunskapsläget är begränsat.


Specifika råd om vilken typ av aktivitet, intensitet och frekvens som har bäst effekt kan inte ges.

Bild 23

**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



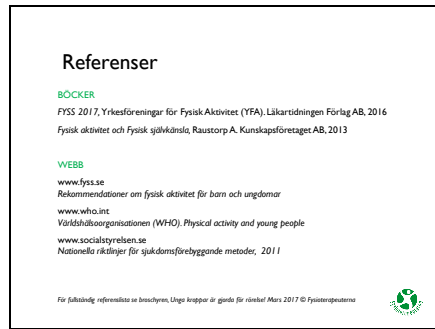
ADHD (Attention deficit hyperactivity disorder) och ADD (Attention deficit disorder)

Ungdomar med ADHD/ADD har överlag en lägre fysisk aktivitetsnivå än andra ungdomar, även om den individuella variationen kan vara stor.

Det finns en ökad risk för övervikt i denna grupp, vilket är ett ytterligare skäl till att främja fysisk aktivitet för dessa ungdomar.



Bild 24



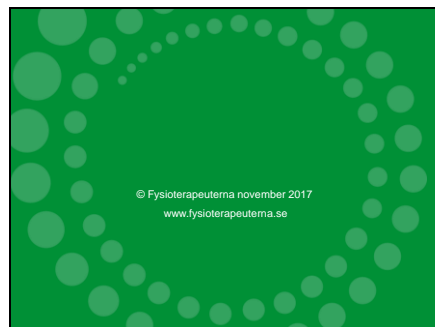
Uppföljning och uppdatering av de Nationella riktlinjerna för sjukdomsförebyggande metoder pågår under 2018.

Bild 25



Detta informationsmaterial har tagits fram av en projektgrupp bestående av Ing-Mari Dohn, Lotta Bjurvald, Yvonne Kahlin och Anders Raustorp från Fysioterapeuterna, i samråd med Eva Rehlund och Susanne Åhlund från Svenska Barnmorskeförbundet. Projektledare: Raija Lenné, Fysioterapeuterna.

Bild 26



Detta material får användas som informations- och utbildningsmaterial inom hälso- och sjukvården i sin helhet eller i utvalda delar. Sådan användning förutsätter att text och bildinnehållet i presentationen inte ändras. Vid användning av delar av materialet ska källan refereras på sådant sätt och på sådan plats som är sedvana. © Fysioterapeuterna november 2017.