



Fysisk aktivitet  
och träning vid MS



[www.fysioterapeuterna.se/levnadsvanor](http://www.fysioterapeuterna.se/levnadsvanor)



December 2017 © Fysioterapeuterna  
Grafisk form: Rickard Örtegren

Materialet är finansierat med stats-  
bidrag från Socialstyrelsen.

# Förord

VÅRA KROPPAR ÄR GJORDA FÖR RÖRELSE och vid MS är det viktigt att vara så fysiskt aktiv som möjligt, även om aktiviteterna kan behöva anpassas. Vetenskapliga studier visar att fysisk aktivitet och träning vid MS bland annat kan leda till bättre kondition, muskelstyrka och balans- och gångförmåga samt minskade besvär av trötthet och depressiva symptom.

Vi hoppas att kunskapen i denna broschyr kan motivera och stödja dig till en bättre hälsa och vara en hjälp för närstående som vill vara ett stöd i denna process.

Denna broschyr har framtagits av Fysioterapeuternas expertgrupp inom området MS i samråd med Neuroförbundet med finansiering från Socialstyrelsen.

Rajja Lenné

*Docent och projektledare för  
Fysioterapeuternas Levnadsvaneprojekt*

|  |    |
|--|----|
| OM FYSISK AKTIVITET                            | 5  |
| Kroppen är gjord för rörelse!                  | 5  |
| Vad är fysisk aktivitet och träning?           | 5  |
| Vad är fysisk inaktivitet?                     | 5  |
| ALLMÄNNA<br>REKOMMENDATIONER                   | 6  |
| FYSISK AKTIVITET<br>OCH TRÄNING VID MS         | 7  |
| Konditionsträning                              | 8  |
| Styrketräning                                  | 9  |
| ATT TÄNKA PÅ                                   | 10 |
| Värmekänslighet                                | 10 |
| Spasticitet                                    | 10 |
| Uttröttbarhet                                  | 10 |
| Återhämtning                                   | 10 |
| Kontraindikationer                             | 10 |
| En fysioterapeut kan hjälpa dig igång!         | 11 |
| 6 TIPS FÖR DIG MED MS<br>SOM VILL BÖRJA TRÄNA! | 11 |

# Om fysisk aktivitet

## Kroppen är gjord för rörelse!

VÅRA KROPPAR ÄR GJORDA FÖR RÖRELSE genom hela livet. Att vara fysiskt aktiv är bra för både kropp och själ. Fysisk aktivitet och träning har positiva effekter på hjärna, hjärta, lungor, mage och tarm, skelett och muskler.

## Vad är fysisk aktivitet och träning?

MED FYSISK AKTIVITET MENAS all kroppsrörelse, det som görs hemma, på arbetet eller på fritiden. All rörelse räknas: att röra lite på armar och ben, att resa sig upp, hushålls- och trädgårdsarbete, promenader, cykling, rullstolskörning och dans, motionsgymnastik och olika sportaktiviteter.

Med träning menas att den fysiska aktiviteten är planerad, strukturerad och upprepad för att behålla eller förbättra kondition, styrka, balans och rörlighet.

## Vad är fysisk inaktivitet?

FYSISK INAKTIVITET innebär ingen eller mycket liten kroppsrörelse och en energiförbrukning nära den i vila. Exempelvis att sitta eller ligga stilla.



# Allmänna rekommendationer

DE ALLMÄNNA REKOMMENDATIONERNA är att minska stillasittandet, öka vardagsaktiviteten och att träna regelbundet.



Minst 150 minuter fysisk aktivitet på *måttlig* intensitetsnivå i veckan, alternativt 75 minuter på *hög* intensitetsnivå. Det går även bra att kombinera dessa. Sprid gärna ut aktiviteten över veckans dagar. Aktiviteter av måttlig intensitet, ska göras i pass om minst 10 minuter åt gången.

Även om man inte uppfyller rekommendationerna är det bra att vara så aktiv som möjligt efter sin förmåga. Det är inte alltid man känner sig motiverad eller har ork, men att röra på sig ger oftast ny energi. Sätt upp realistiska mål och beröm dig för det du gör! Så försök att:

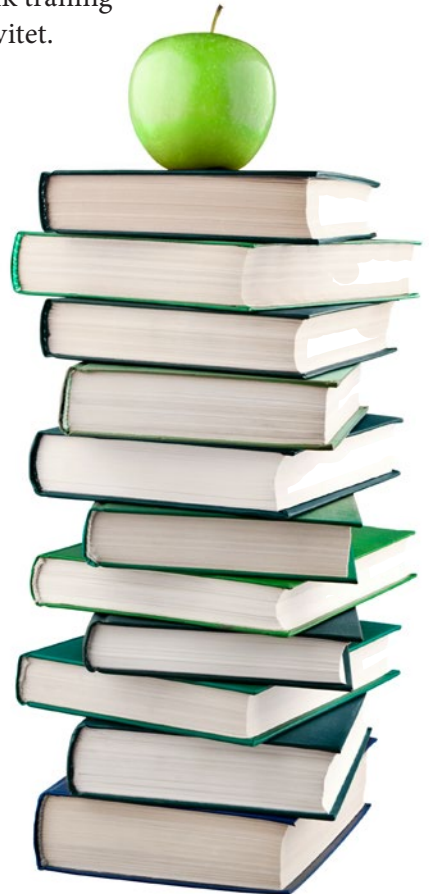
- ▶ Minska stillasittandet
- ▶ Öka vardagsaktiviteten
- ▶ Träna. Utför konditions- och muskelstärkande aktiviteter varje vecka. Träning som utmanar balansförmågan är ett bra komplement och kan kombineras med annan träning.

# Fysisk aktivitet och träning vid MS

TIDIGARE gavs personer med MS rådet att inte anstränga sig för mycket. Nu vet man att fysisk aktivitet och träning bidrar till att behålla funktion och är bra för hälsa och välbefinnande. Det är därför viktigt att vara så fysiskt aktiv som möjligt men aktiviteterna kan behöva anpassas. En fysioterapeut (sjukgymnast) kan ge råd, erbjuda specifik träning och skriva ut recept (FaR) på fysisk aktivitet.

Vetenskapliga studier visar att träning vid MS leder till:

- ▶ Bättre kondition och muskelstyrka
- ▶ Bättre balans och gångförmåga
- ▶ Minskad trötthet (fatigue)
- ▶ Minskade depressiva symptom
- ▶ Bättre livskvalitet.

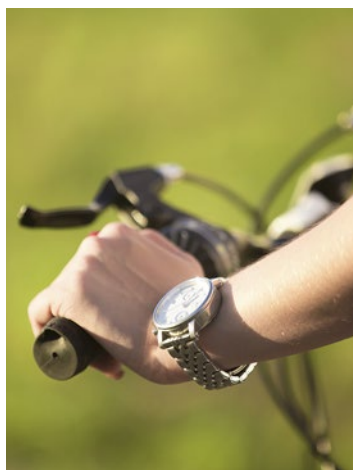


## Konditionsträning

KONDITIONSTRÄNING syftar till att förbättra kroppens syreupptagningsförmåga och ökar därmed kroppens uthållighet. För att få effekt krävs en aktivitet som ger ökad puls.

Konditionsträna sammanlagt minst 150 min/vecka på *måttlig* intensitetsnivå eller 75 min/vecka på *hög* intensitetsnivå, eller en kombination. Måttlig intensitet innebär att puls och andningstakt ökar: det är rätt så jobbigt men du kan fortsätta utan större besvär. Vid hög intensitet ökar puls och andning markant: det känns tungt och jobbigt, du blir trött men kan ändå fortsätta.

Det finns många sätt att konditionsträna. Anpassa träningen utifrån dina förutsättningar. Exempel på lämplig träning: raska promenader, stavgång, cykling, löpning, jympa/gruppträning, träning i vatten, dans, ridning med mera.



---

DET FINNS MÅNGA SÄTT att konditionsträna. Hitta något du tycker om som passar för just dina förutsättningar!



## Styrketräning

STYRKETRÄNING förbättrar musklernas styrka och uthållighet. Hela kroppen behöver träning: armar, rygg, mage och ben. För att få effekt är det viktigt att ta i, även om man blir trött efteråt. Vid styrketräning kan man växla mellan övningar och anpassa pauserna – en fördel för den som har *muskulär fatigue*, dvs. blir onormalt trött och tung i musklerna. En dags återhämtning innan nästa styrketräningspass rekommenderas.

Styrketräna 2 gånger per vecka. Välj 5–10 olika övningar och en belastning för att klara 8–15 repetitioner av varje övning.

Det finns många sätt att styrketräna. Anpassa träningen utifrån dina förutsättningar. Träningen kan utföras både hemma och på träningslokal/gym, med hjälp av egen kroppsvikt eller olika träningsredskap såsom gummiband, hantlar och maskiner.



---

GENOM STYRKETRÄNING förbättrar du din styrka och uthållighet. Det är viktigt att ta i – även om man blir trött efteråt!

# Att tänka på

## Värmekänslighet

MÅNGA UPPLEVER ATT DE BLIR SÄMRE VID VÄRME, dvs. när det är varmt i omgivningen och vid träning då kroppstemperaturen ökar. Att anpassa träningen, att använda sig av kylväst, kylkeps/hatt, dricka kallt eller ta en sval dusch före eller efter träning kan lindra symtomen.

## Spasticitet

EN DEL MUSKLER kan upplevas spända vid ansträngning. Då kan det underlätta att töja på muskeln.

## Uttröttbarhet

MAN KAN UPPLEVA en ökad uttröttbarhet i musklerna, *muskulär fatigue*, att kraften tar slut snabbare än tidigare. Då kan det vara bra att få hjälp av en fysioterapeut (sjukgymnast) för att anpassa träningen.

## Återhämtning

MÅNGA UPPLEVER ATT det tar längre tid att återhämta sig efter träning. Planera för återhämtning och variera träningen.

## Kontraindikationer

VID PÅGÅENDE SKOV avråds från träning på hög intensitet. Fortsätt med aktiviteter i vardagen. Vid sjukdom med feber rekommenderas vila.

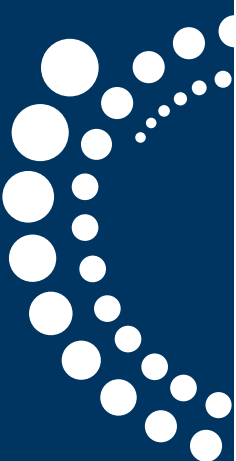
## En fysioterapeut kan hjälpa dig igång!

TA KONTAKT MED EN FYSIOTERAPEUT (sjukgymnast) genom 1177 vårdguiden. Webb: [www.1177.se](http://www.1177.se), telefon: 1177.

### 6 tips för dig med MS som vill börja träna!

- ▶ Satsa på en träningsform du tycker om
- ▶ Lite är bättre än inget – sätt upp rimliga mål
- ▶ Planera in träning
- ▶ Träna gärna tillsammans med någon
- ▶ Använd en träningsdagbok
- ▶ Använd stegräknare, aktivitetsarmband eller appar för telefonen





## Fysisk aktivitet och träning är bra vid MS!

I den här broschyren finns information till dig med MS och dina närstående. Broschyren har tagits fram av Fysioterapeuternas expertgrupp i samråd med Neuroförbundet. Arbetet har finansierats med statsbidrag från Socialstyrelsen.

December 2017 © Fysioterapeuterna. Grafisk form: Rickard Örtengren



**NEURO**  
FÖRBUNDET

Box 3196, 103 63 Stockholm | Vasagatan 48  
[www.fysioterapeuterna.se](http://www.fysioterapeuterna.se) | [kansli@fysioterapeuterna.se](mailto:kansli@fysioterapeuterna.se) | 08-567 061 00