

Vem är jag?

Leg. Fysioterapeut/sjukgymnast
Specialist inom psykosomatik/psykiatri
30% adjunkt, 70% klinisk

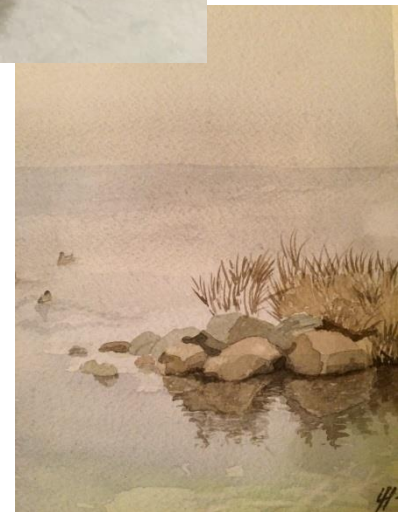
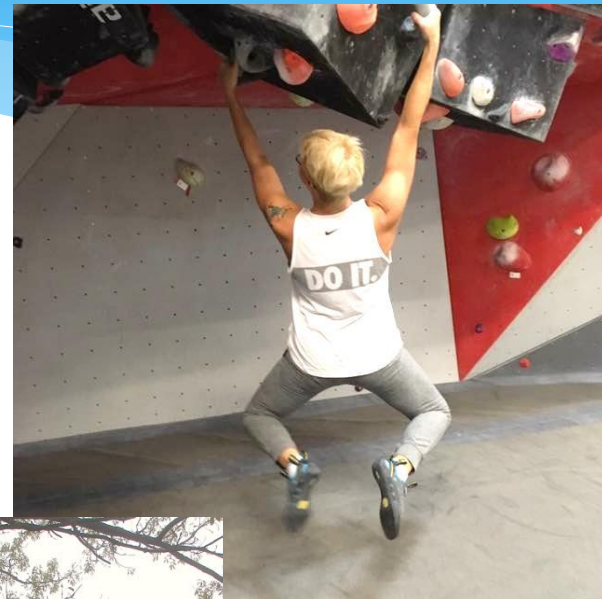
Doktor i fysioterapi.

Arbetat för socialstyrelsen och tagit fram nationella riktlinjer,
intervention fysisk aktivitet och basal kroppskänedom

Tagit fram Regional riktlinje Region Skåne för att minska somatisk
ohälsa hos personer med svår psykisk sjukdom

Författare i FYSS samt publicerat flera artiklar om fysisk aktivitet
och hälsa i olika tidsskrifter och vårdprogram för styrning av
insatsen

”Den mediterande, kallbadande träningsfanatikern” alias Pippi



DAGENS ÄMNE

Funktionell träning

Och hur den stärker och förnygrar
både kropp och sinne.

Vad är hälsa?

- * Enligt världshälsoorganisationens (WHO) definition från 1948, som är den mest använda, är hälsa "ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom och funktionsnedsättning.

Välbefinnandet är dock för de flesta av oss kopplat till frånvaron av sjukdom och funktionsnedsättning.

Levnadsvanor och hälsa

- * Tobak

- * Alkohol och narkotika

- * Fysisk aktivitet

- * Kost, stress och sömn

Enligt WHO kan
sunda levnadsvanor
förebygga:
90% av all diabetes
80% av alla
hjärtinfarkter
30% av all cancer

Fysisk aktivitet är den främsta hälsofaktorn för kroppslig hälsa och funktion

- * Fysisk aktivitet – all kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen utöver viloförbrukning
- * Fysisk träning – planerad och strukturerad fysisk aktivitet som syftar till att bibehålla eller förbättra fysisk ”fitness” såsom kondition och styrka. Innebär oftast ombyte till träningskläder

Prevention, somatiska sjukdomar

- * Förtida död oavsett orsak****.
- * Hjärt-kärlsjukdom och kronisk obstruktiv lungsjukdom****
- * Metabola sjukdomar****
- * Övervikt/fettma****
- * Osteoporos***
- * Fall/Sarkopeni****
- * Artros**
- * Cancer; Koloncancer 20%, Bröstcancer 15-20%, prostatacancer 10%****

**** = stark evidens

***= måttlig stark evidens

**=begränsad evidens

Prevention, mental ohälsa

- * Depressiva symtom och depression ****
- * Ångest**
- * Demenssjukdomar ****
- * Stressrelaterad ohälsa **

Behandling med fysisk aktivitet

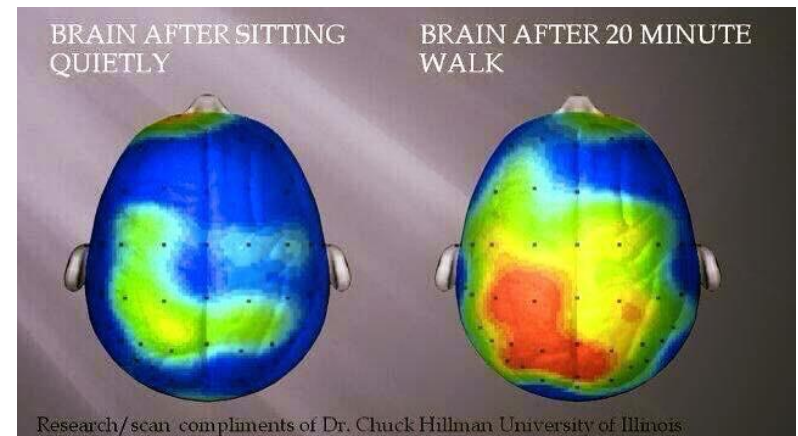
- * Artros***
- * Astma***
- * Benartärsjukdom****
- * Blodfettsrubbningsar***
- * Cancer****
- * Depression***
- * Diabetes, typ 2****
- * Förmaksflimmer***
- * Kronisk hjärtsvikt***
- * Hypertoni***
- * Kranskärslsjukdom****
- * KOL***
- * Metabolt syndrom****
- * MS***
- * Kronisk njursjukdom***
- * Osteoporos***
- * Parkinson***
- * Långvarig rygg- och nackbesvär****
- * Stroke****

Behandling vid kroniska sjukdomar

- * På ett generellt plan, leder inte till bot av sjukdom.

Men

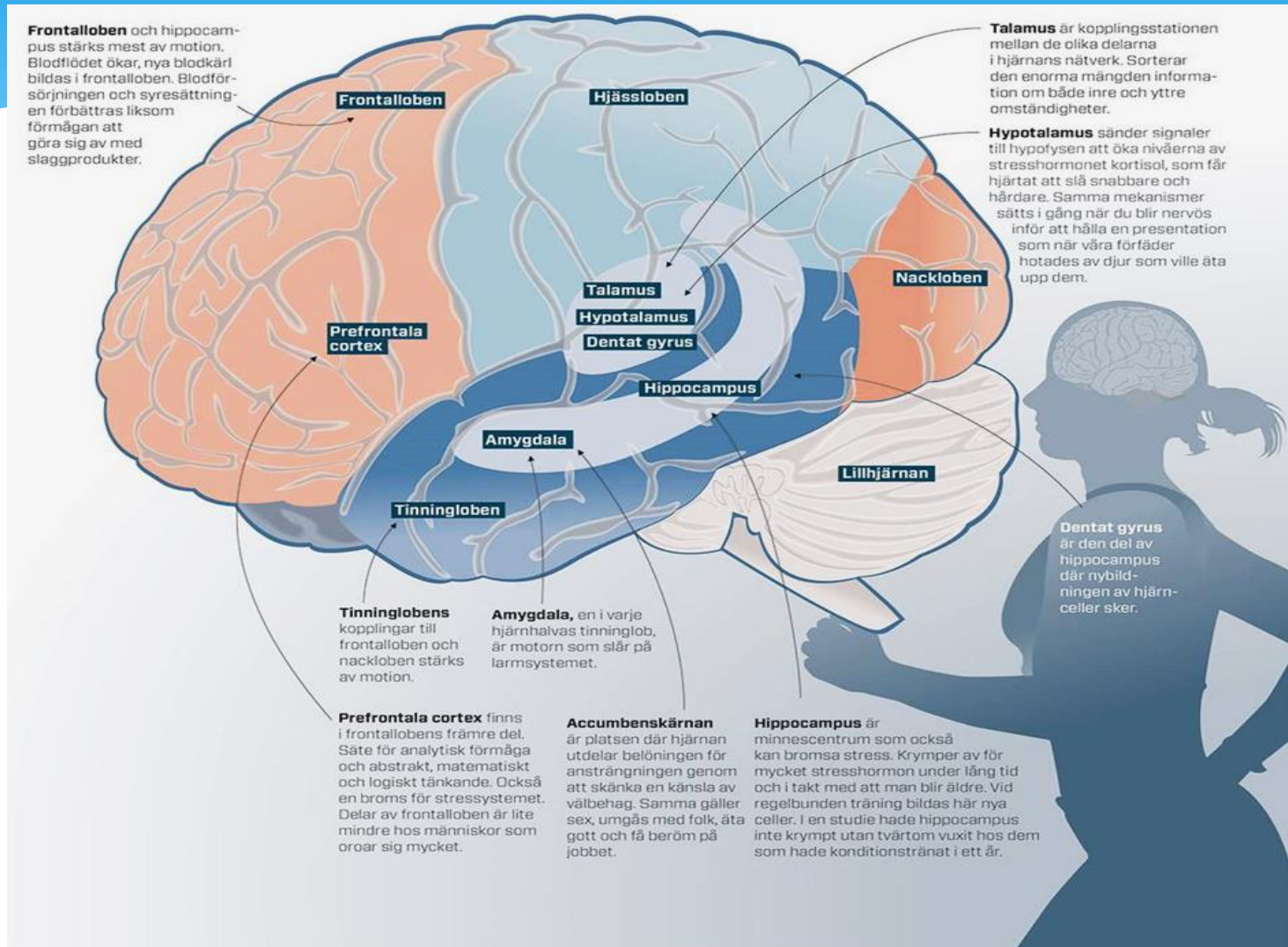
- * Stark evidens för förbättrad funktion såsom kondition, styrka, balans och rörlighet ... och alltmer även olika kognitiva funktioner.
- * Måttlig till starka evidens för minska symtom och förbättra livskvalitet.



Mer om hjärnan...

- * Spring ifrån stressen....
- * Ökar motståndskraften mot stress... Kynurenin
- * GABA, lugnande, produceras vid rörelse/träning..
- * Bättre koncentration, samband med kondition, dopaminproduktion...
- * Lyckopiller... Dopamin, Endorfin...
- * Nybildning av hjärnceller, hjärnans plasticitet kvarstår över 80 år... BDNF
- * Genetisk förnyring av hjärnan, gener i hippocampus som påverkar åldrandet utvecklas i motsatt riktning....

Mer om hjärnan....



Utöver att träna, undvik långvarigt stillasittande

- * Mångårigt stillasittande är förknippat med ökad risk för sjukdomar och förtida död.
- * Du tänker sämre och långsammare... Studie 3200, 25åringar
- * Är du mkt stillasittande så eliminerar avbrutet sittande, 30 sek rörelseaktivitet per 20 min, de flesta av stillasittandets negativa effekter på hälsan. För vissa hälsoparametrar (muskelfunktion) kvävs längre och mer intensiv aktivering.

Om du ska börja träna vad ska du välja?

- * En kombination av social gemenskap, konditions- och styrketräning ger bäst resultat på funktion och symtom.
- * För att din träning ska kunna pågå över tid behöver den vara rolig och kännas behaglig att utföra!

Motivationsstudier har visat att en inre drivkraft till träning, att den känns rolig, skön och tillfredsställer våra sociala behov utförs oftare och kvarstår bättre över tid.

Funktionell träning

- * Tränar styrka i sammansatta rörelser snarare än i specifika muskler och syftar till att genom en och samma övning träna styrka, rörlighet, balans och koordination för att klara av belastningar inom vardagen och idrotten.

EVERYDAY WE EXTEND THE HIPS IN MANY DIFFERENT WAYS.



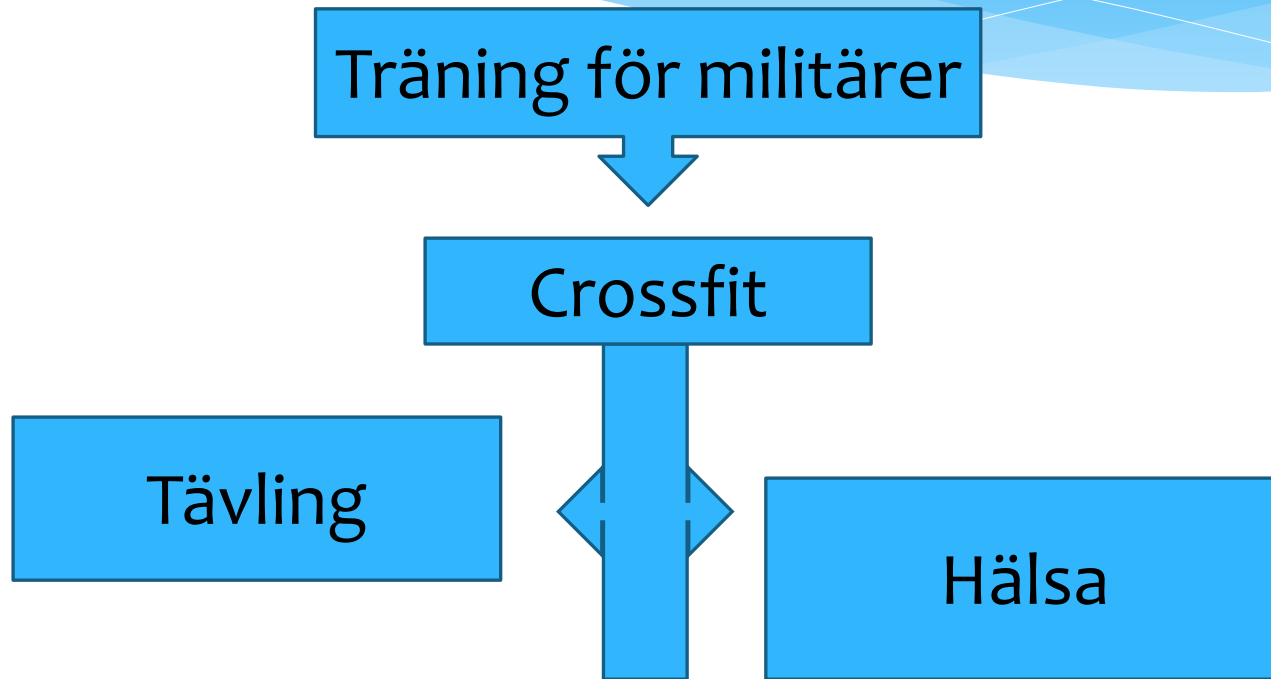
FLEXION



EXTENSION

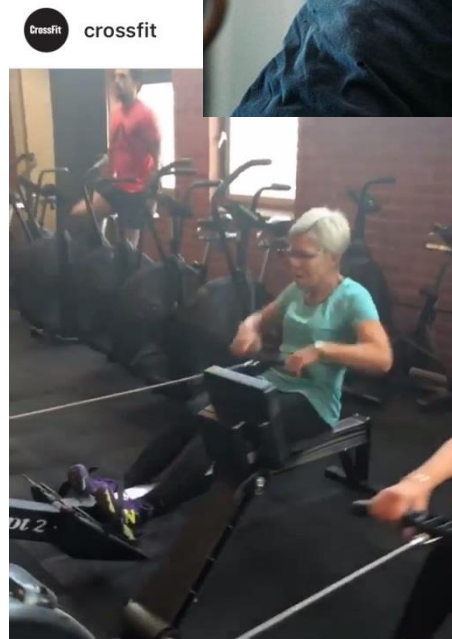
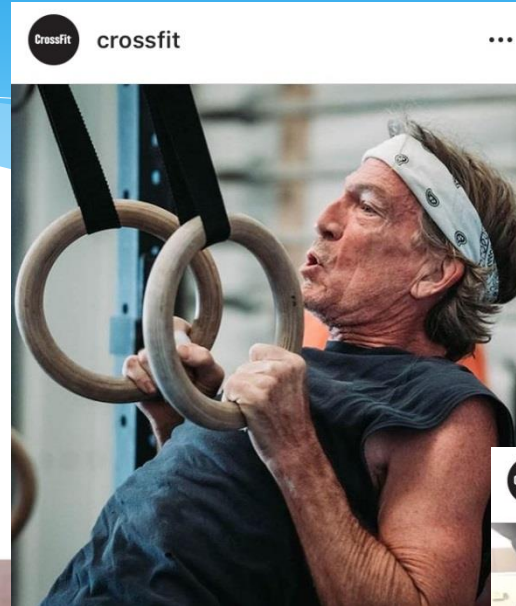
2 OF 7 →

Funktionell träning och hälsa



Några glimtar från träningen

Vid funktionell träning använder man sig av främst lösa vikter och kroppens egen tyngd. Ett pass består oftast av en del styrka, en del teknik och en del kondition



Att vinna över gravitationen och behärska kroppen i rörelse



K
o
m
p
e
t
e
n
s
g
l
ä
d
j
e



Medfödd drivkraft som gör att vi lär oss kontrollera kroppen och använda den för våra syften. Lusten vaknar när vi utmanar oss, övervinner hinder och lär nytt. Detta håller hjärnan i form och sinnet ungt.

Konsten att både trotsa och ge efter för gravitationen behövs i vardagen

- * Aktivera hållningsmuskulaturen som indirekt får sin kraft (posturala reflexer) ifrån gravitationen. Ex. stå och sitta stabilt utan att bli trött i kroppen
- * Kunna vara stabil och samtidigt flexibel i relation till gravitationen. Ex. hoppa, sätta sig ned
- * Kunna utföra rörelser i olika rörelseplan utan att tappa balansen och stabilitet i kroppen. Ex. springa, lyfta armar och ben, dansa
- * Kunna belasta kroppen och rörelserna med ytterligare vikt utan att förlora stabilitet och flexibilitet i relation till golvet. Ex. bära, dra, och lyfta
- * Avspänning och vila är att ge efter för gravitationens kraft som ger en påverkan på kroppens strukturer och dess fysiologi vilket i sin tur påverkar sinnet.

Om vi slutar trotsa gravitationen....

- * När vi åldras förlorar vi ungefär 1% av benens muskelmassa per år och uppemot 2,5-4 % av vår styrka i benen, män mer än kvinnor.
- * Studie; 11 friska 67-åringar, totalt sängliggande i 10 dagar, förlorade fettfri kroppsmassa med 1,5 kg, främst benen, 0,95 kg, minskad muskelstyrka med 16%.
- * Speciellt efter 70 år förlorar vi snabbt muskelmassa och styrka!

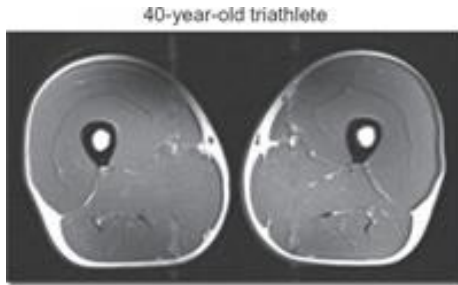
Balansen



* När till och med vinden blir en utmaning...

Muskelatrofi och minskad reflex/rörelsehastighet bidrar till största delen till fall hos äldre...

Vikten av att ha muskelmassa



Ny studie Umeå universitet

- * 35 personer över 70 år med låg muskelmassa fick träna två ggr/veckan. Efter 10 veckor hade de ökat muskelmassan med 1,2 kg jämfört med de 35 som inte tränat.

Kroppen anpassar sig till det som begärs av den och behöver följaktligen belastas!

Muskelmassan central för balansen, tillsammans med rörelsehastigheten

https://www.umu.se/nyheter/mojligt-oka-muskler-aven-for-svaga-aldre-personer_7317810/

Vikten av rätt kost för att öka i muskelmassa

60 friska kvinnor, 65-70 år delades in i tre grupper:

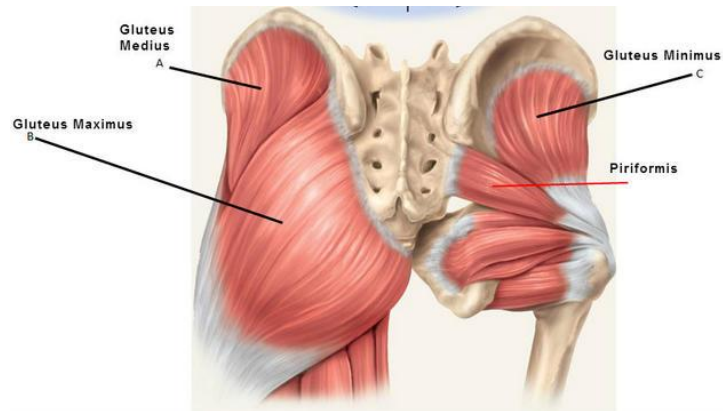
- 1) Styrketräning
- 2) Styrketräning + omega 3 (och protein/kreatin) i form av fisk och skaldjur
- 3) Kontrollgrupp

Grupp 1 och 2 ökat i styrka, grupp 2 även ökat muskelmassan, grupp 3 förlorat både styrka och muskelmassa

Hypotes; låggradig inflammation som ökar med åldern leder till förlust av muskelmassa.

<https://www.svt.se/nyheter/vetenskap/ratt-kost-och-styrketraning-stoppar-minskning-av-muskelmassa>

Squatrumpa eller vikten av att ha en stark rumpa



Rörelseglädje

Uppstår oftast vid helkroppsrörelser som vid löpning, snabba promenader, simning, (reciproka rörelser med kroppen med visst tempo, uppnå ett visst flås)

Aktiverar ”multisensorisk integration”

Du känner dig hel, fri, lätt, vital och är ”ett med kroppen”

Drivkraften till tempo/
konditionsträning



Blir du ”yngre” av att träna?

- * Huden (i rumpen) föryngras 10-20-30 år.

<https://www.cbc.ca/news/canada/hamilton/headlines/want-your-skin-to-look-20-to-30-years-younger-try-this-1.2614411>

<https://www.svd.se/overlakaren-anders-hansen-sa-foryngrar-du-huden-med-tio-ar>

- * Kroppen behåller eller ökar sin styrka och funktion.
- * Du träffar andra människor vilket motverkar ensamhet och ökar ditt sociala engagemang.
- * Genom att stimulera din kompetens- och rörelseglädje håller du sinnet ungt!

Blir du ”yngre” av att träna?

- * Hjärnan behåller sina olika funktioner och blodförsörjningen upprätthålls/förbättras. Nya ”hjärnbanor” etableras... Nya hjärnceller produceras (Publiceras 100 000 artiklar om hjärnan per år)
- * Träning motverkar åldrandet på flera olika sätt, ökar tillväxtprocesserna och motverkar genernas betydelse för åldrande... *
- * Det spelar ingen roll hur gammal du är när du börjar!!

*<https://skeletal-muscle-journal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13395-015-0059-1>

Sammanfattning

- * Kroppen behöver belastas så den bibehåller/kan öka sin styrka och flexibilitet i strukturer och i sina vitala funktioner.
- * Det pågår en kamp mellan nedbrytande och uppbyggande processer. Träning gynnar den sistnämnda..
- * Själen och sinnet behöver utmanas, lära nytt, känna glädje, vitalitet och social gemenskap...
- * Träning är en ”multitablett” för din hälsa!!!

Hur mycket behöver jag röra på mig för att uppnå hälsoeffekterna?

- * Rekommenderad dos av konditionsträning är 150 minuter med medelmåttlig intensitet fördelat på 5-7 ggr/vecka.
- * Muskelstärkande fysisk aktivitet, 8-10 övningar, som komplement till konditionsträningen bör utföras 2-3 ggr/vecka.

Let's keep moving!

"Isn't that the stuff I saw on TV?
That's crazy!"

Not trying
CrossFit because
you saw the
CrossFit Games
on TV is like not
jogging around
the block
because you
saw a marathon
in the Olympics.



in the Olympics?
saw a marathon
because you

Träna med mig i vår!

- * Seniorträning för dig kring ”di 60” och uppåt
- * Endast 8 deltagare/grupp, 1-2 grupper
- * Konditions- och funktionstest innan träningen påbörjas och efter terminens slut. Hälsodeklaration.
- * Funktionell träning som anpassas efter deltagarnas förutsättningar. Betoning på att ha roligt tillsammans!
- * 2000kr för 20 gånger med möjlighet att träna själv flera gånger i veckan därutöver..

Tack för mig!

