

Lat-FYSS

Sammanfattning av lämpliga ordinationer för olika diagnoser enligt FYSS.
(B=Basaktivitet, K=Konditionsträning, S=Styrketräning är hänvisningar till tabellen
Träningsrekommendationer sid 25 i *FYSS för alla 2004*)

Stabil angina pectoris B,K (något sänkt ansträngningsgrad), S (max 60% av max)	30 minuter, 3-5 ggr/v, medelintensiv aktivitet efter individuell prestationsförmåga. Utgå gärna från resultat på arbetsprov eller ligg på intensitet strax under vad som ger anginösa symptom. Syftet är att förbättra konditionen. Har stor betydelse vid behandling av angina pectoris. Viktigt med uppvärmning och nedvarvning.
Diabetes typ 2 B,K,S	Dagligen 30 min promenad/cykling + 2 ggr/v intensivare aktivitet. Lätt styrketräning bra kombination. Motion är basen i behandlingen, ökar kroppens känslighet för insulin.
Hypertoni B,K	30 minuter, 3-5 ggr/vecka, av måttlig intensitet, 4-6 månader för optimal effekt. Undvik extrem hårdkörning. Konditionsträning är bra men även lättare styrketräning. Sänker trycket med upp till 10/10 mm Hg.
Lipider B,K,(S)	30 minuter, 3-4 ggr/vecka, 4-6 månader. Styrketräning inte lika stor effekt. Högintensiv aktivitet mest effektiv om det inte föreligger några kontraindikationer. Muskelarbete har en kraftigt stimulerande effekt på kroppens förmåga att utvinna energi ur fettmolekyler.
Depression B,K,S	30 minuter, 2 ggr /vecka i minst 9 veckor, kondition eller styrketräning. Tiden är viktig, 20 min kan räcka men gärna 30-45 minuter. Kan vara bra att träna i grupp och med ledare, gärna i trevliga ljusa lokaler eller ute i dagsljus.
Artros B,K,S	30 minuter (10+10+10), 3 ggr/vecka, 6-8 veckor för effekt. Smärta i början kräver viss anpassning, men ingen fara om smärtan avtar efter träning och inte ökar från dag till dag. Använd gärna smärtlindrande medicin första veckorna. Fysisk aktivitet är basen i behandlingen av artros. Lagom belastning stimulerar brosknybildande processer i leden. Ökad stabilitet kring leder, minskad vikt och direkt smärtlindring av muskelarbete ligger bakom symtomlindringen av träning.
Osteoporos S	Vikt bärande aktivitet, relativt intensivt, 30 minuter 2-3 ggr/vecka livet ut, gärna löpning och motionsgymnastik med hoppinslag, bollsporter, styrketräning. Svenska Osteoporossällskapet rekommenderar daglig snabb promenad på 30 minuter 5 dagar per vecka. Benuppbyggande aktivitet stimuleras i proportion till den dagliga belastningen på skelettet.
Smärta	Viktigt med regelbunden aktivitet. Var beredd på mer smärta första tiden. Börja med minst 10 minuter per gång på låg intensitet. Öka

tiden och intensiteten gradvis. Promenader, jogging, cykling och simning har bevisad smärtlindrande effekt.

Kroniska ryggbesvär Återuppta normal fysik aktivitet, se upp för ”rörelserädsla”. Styrketräningsprogram 1 gång/vecka ryggens böj- och sträckmuskler samt nack- och bukmuskler. Promenader, gärna stavgång eller jogging är bra för de flesta. För en del är simning eller cykling bättre. Viktigt med en allsidig fysisk aktivitet på fritiden.

Övervikt och fetma
B,K,S Promenad 20 minuter/dag (10+10), ta alltid trapporna, livet ut. Kombineras med diétråd. Individualisera, öka tid och intensitet successivt. Konditionsträning 45-60 minuter, 2-3 pass/vecka, minskar fettmassan med 1 kg per månad. Gärna vikt bärande aktiviteter som simning, vattengymnastik och cykling initialt för bättre compliance. Grupp- eller parträning kan stimulera.

KOL
B,K,S Börja med 30 minuter, 2 ggr/vecka, lågintensiv-högintensiv efter förmåga, öka till 5-7 ggr/vecka. Använd stora muskelgrupper, cykling, gångträning samt land- och vattengymnastik, gärna intervallträning, se FYSS. Förbättrar syreupptagningsförmågan, muskelstyrka, musklernas uthållighet och ger minskad mjölk-syrabildning. Mindre behov att vädra ut koldioxid, minskad andfäddhet, ökad fysisk prestationsförmåga. Vid måttlig-grav KOL sker träning inledningsvis lämpligt under ledning av sjukgymnast.

Astma
B
K,S vid mild astma (vid svår astma minskas ansträngningsgrad och belastning)

30-45 min lågintensiv 2-7 ggr/vecka eller högintensiv 2-5 ggr/vecka, öka efter hand. Involvera stora muskelgrupper, simning, bollspel, cykel, gång- och löpträning, land och vattengymnastik. **Rätt medicinerad** har astmatiker samma potential till förbättrad kondition av träning som icke-astmatiker. Träning med uppvärmning, långsam ökning av intensiteten och träna i intervaller är mycket effektivt för att mildra eller förhindra andningsbesvären.

Klimakteriebesvär
B,K,S Minst 30 minuter 3 ggr/vecka. Raska promenader, stavgång, dans, motionsgymnastik, styrketräning, cykling, jogging, skidor mm. Börja lugnt med låg dos och intensitet. Öka på med tiden. Efter 3 månaders träning kan en positiv effekt förväntas. Fysisk aktivitet motverkar värmevallningar, svettningar, minskar nedstämdhet och är avstressande. Träning minskar skeletturkalkningen som annars tar fart efter klimakteriet samt minskar risken för hjärt- kärlsjukdom vilket östrogenbehandling inte tycks göra.

Äldre
B,K,S Börja med 20 minuter 3 ggr/vecka. Gärna rask promenad. Lägg till något för musklerna, styrketräning hos äldre kan på två månader hämta in förlorad muskelstyrka efter ett par decenniers inaktivitet. För friska äldre innebär träning låga risker, betydligt lägre än om man inte tränar. All träning ska påbörjas varsamt så kroppen får möjlighet att sakta anpassa sig till de ökade kraven.