

Fysisk aktivitet är viktigt för alla – men särskilt för äldre!

Elisabeth Rydwick
Leg. Sjukgymnast, Docent



**Karolinska
Institutet**

**FOU
nu**



Varför är fysisk aktivitet/träning bra?

- Ökad hälsa

Minskad risk för:

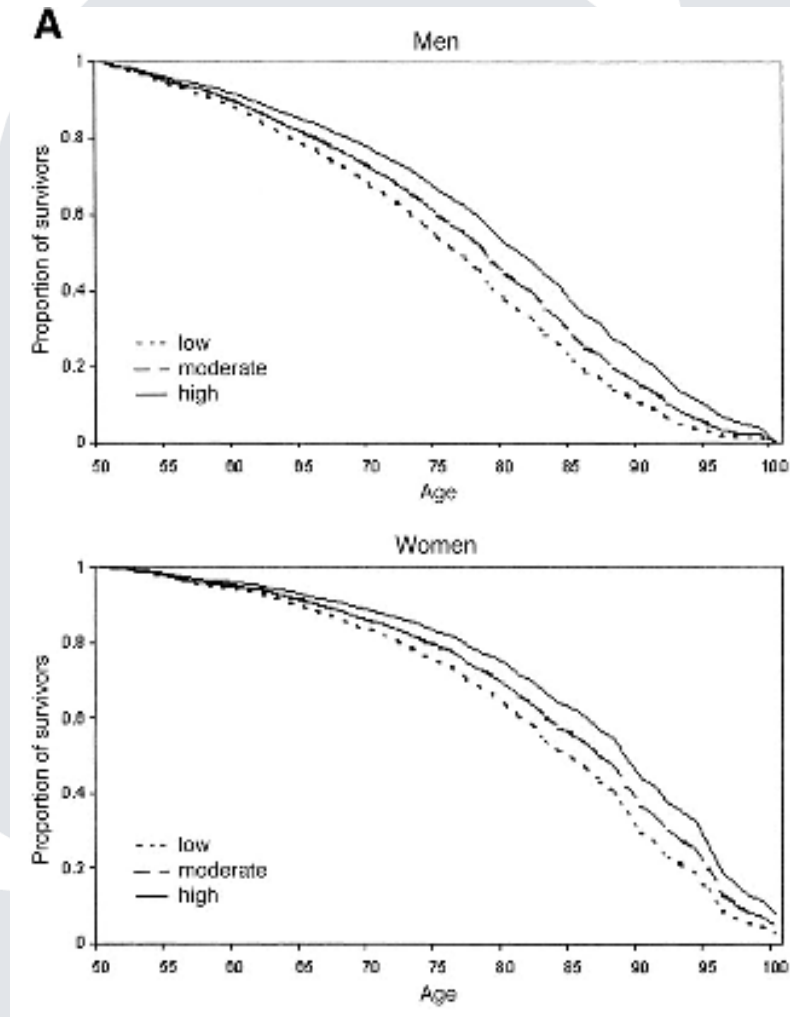
- ✓ Demens
- ✓ Hjärt/kärl-sjukdomar
- ✓ Diabetes
- ✓ Psykisk ohälsa etc...



- Förlängd levnad

- Oberoende i vardagliga aktiviteter

Fysisk aktivitetsnivå



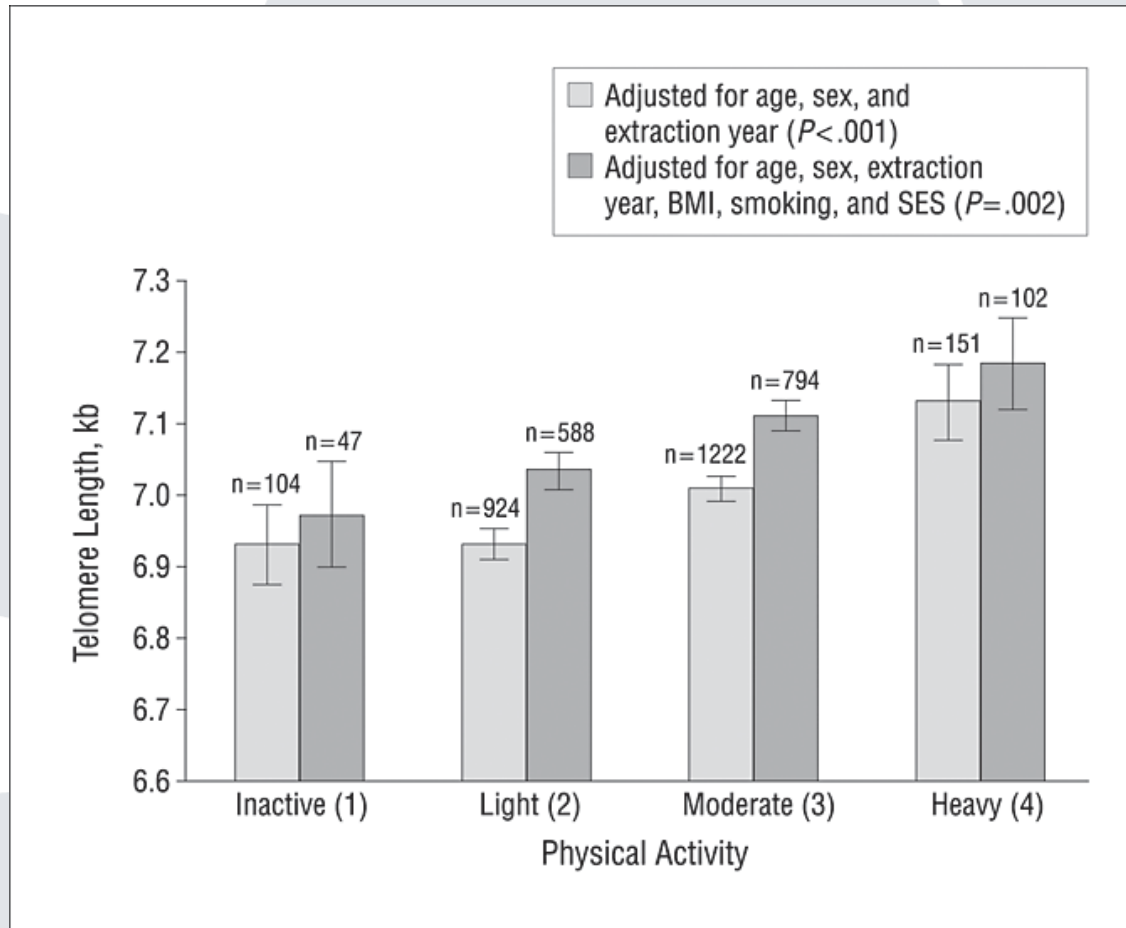
Ref: Jonker et al Diabetes Care 2006



**Karolinska
Institutet**



Fysisk aktivitetsnivå



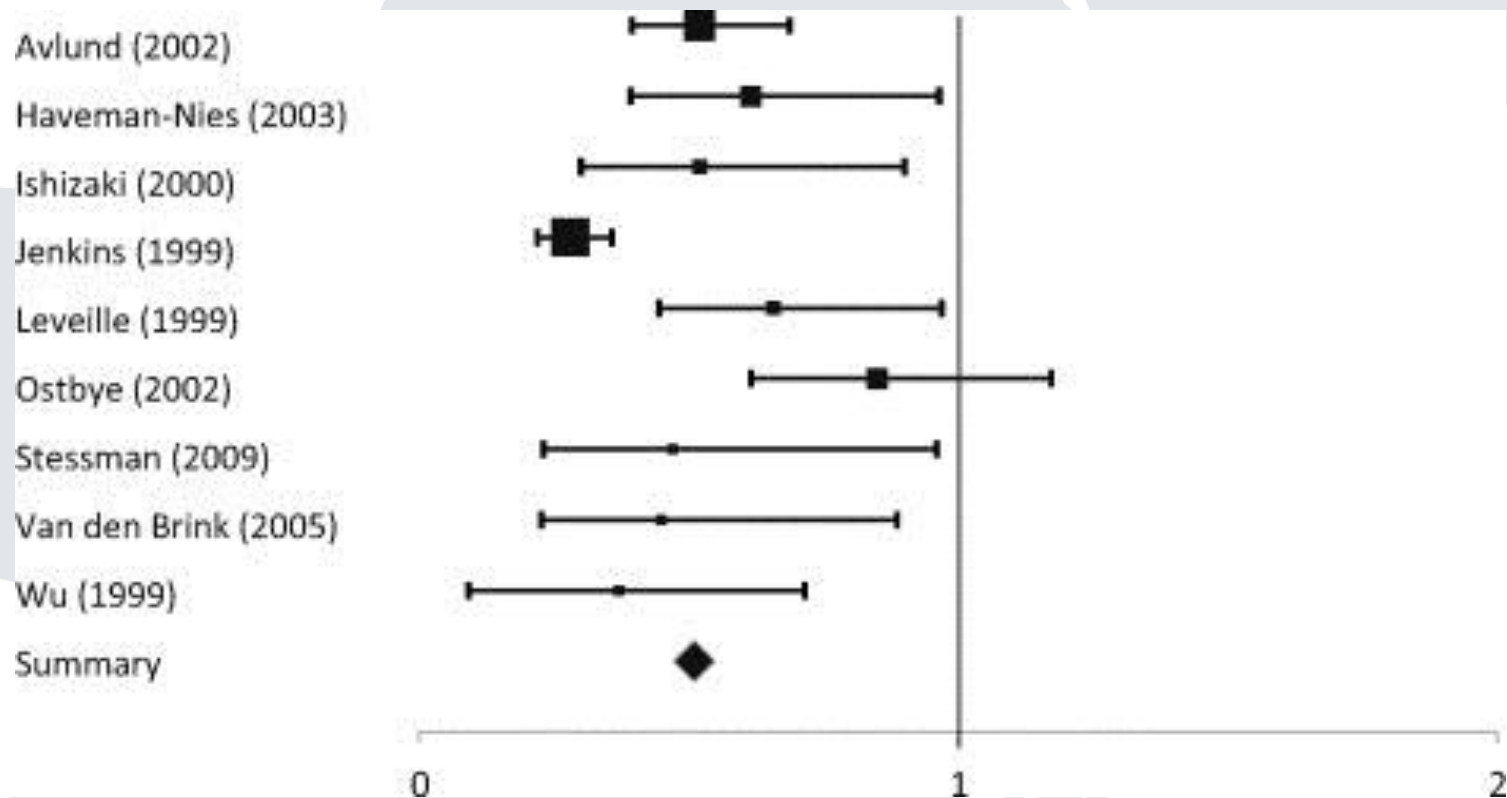
Ref: Jonker et al Diabetes Care 2006



Karolinska
Institutet



Samband fysisk aktivitet – oberoende i dagliga livet



Ref: Tak E et al, Ageing Research Reviews, 2013

Definitioner

- **Fysisk aktivitet**

Alla muskelkontraktioner som resulterar i en ökad energiomsättning

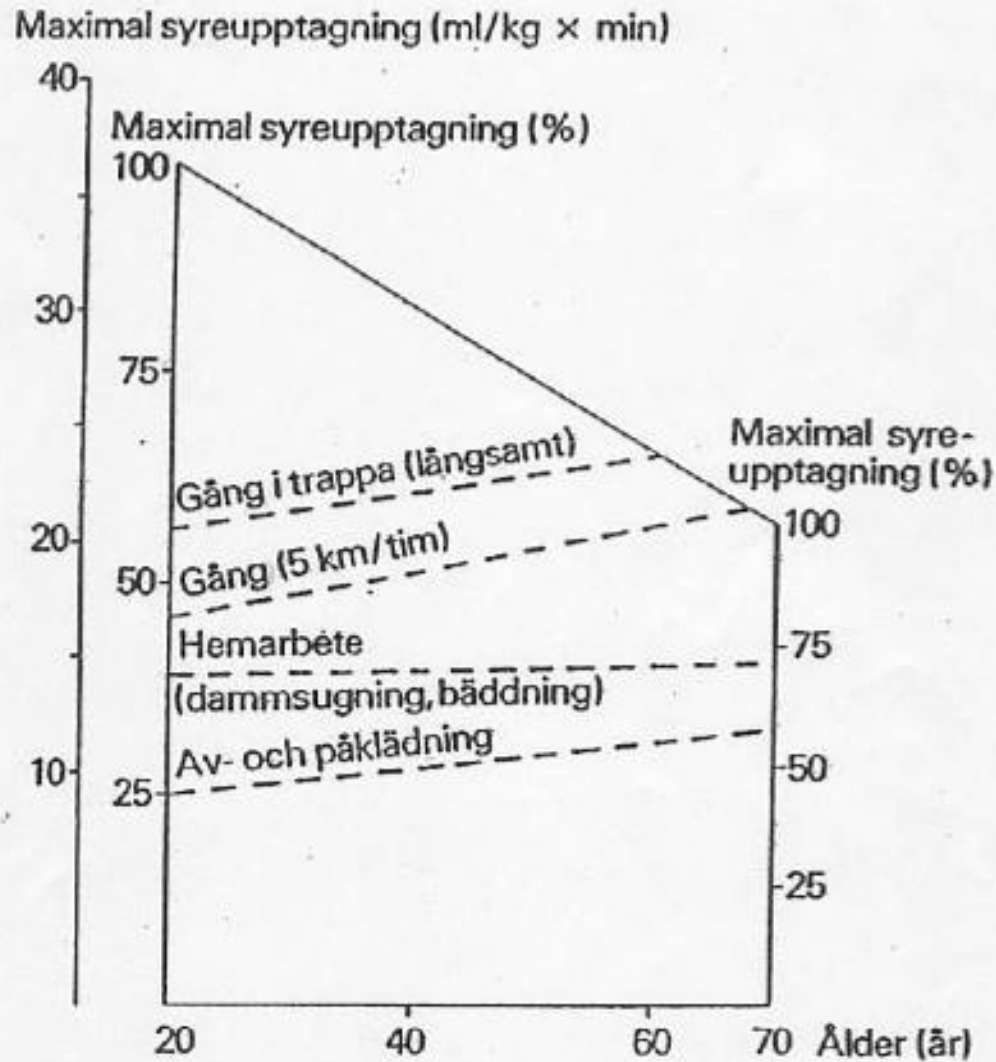


- **Fysisk träning**

Planerad motions- och träningsrelaterad fysisk aktivitet i syfte att höja prestationsförmågan



Foto: Yanan Li



Figur 39:5. Syreförbrukning vid stigande ålder vid olika aktiviteter. (Efter Saltin, 1980.)

Unga med utvecklingsstörning

- Sämre balans
- Sämre muskelstyrka



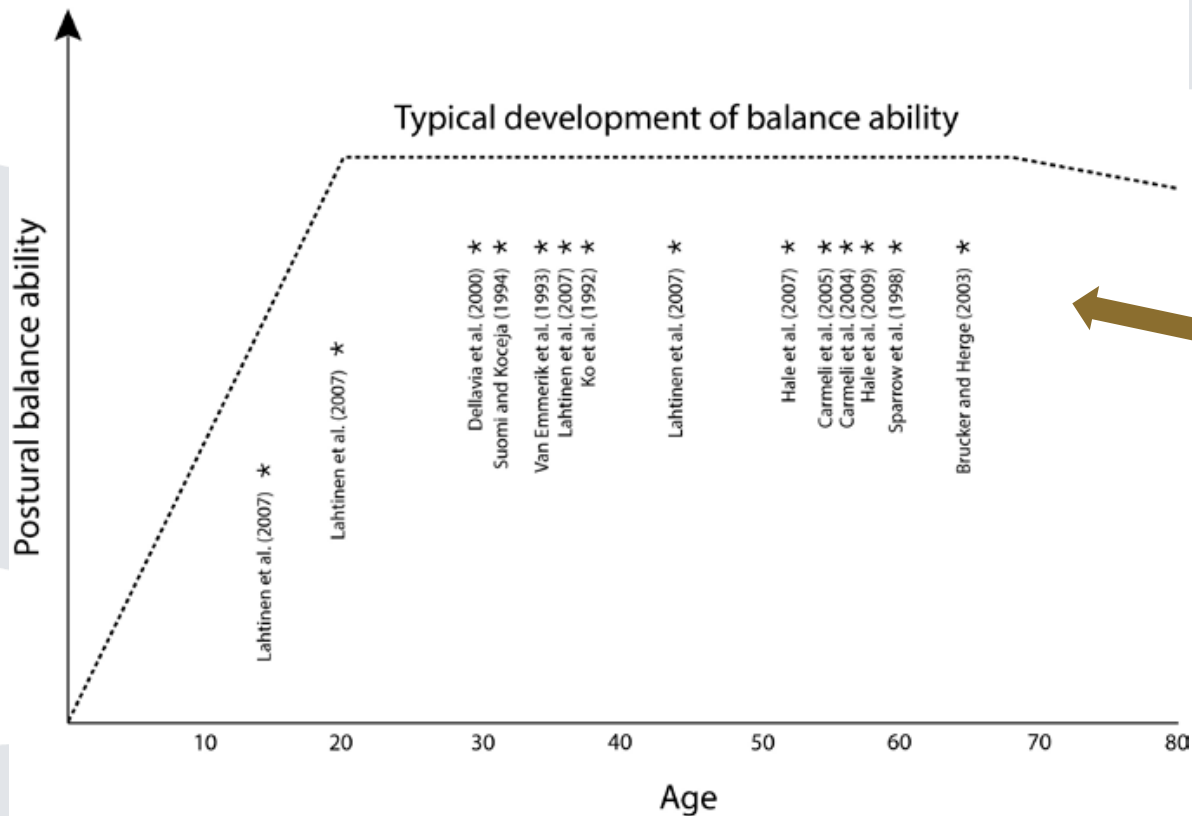
Ref: Blomqvist S et al, Res Develop Disabil, 2013



Karolinska
Institutet



Balans hos personer med utvecklingsstörning



Sarcopeni → nedsatt muskelstyrka

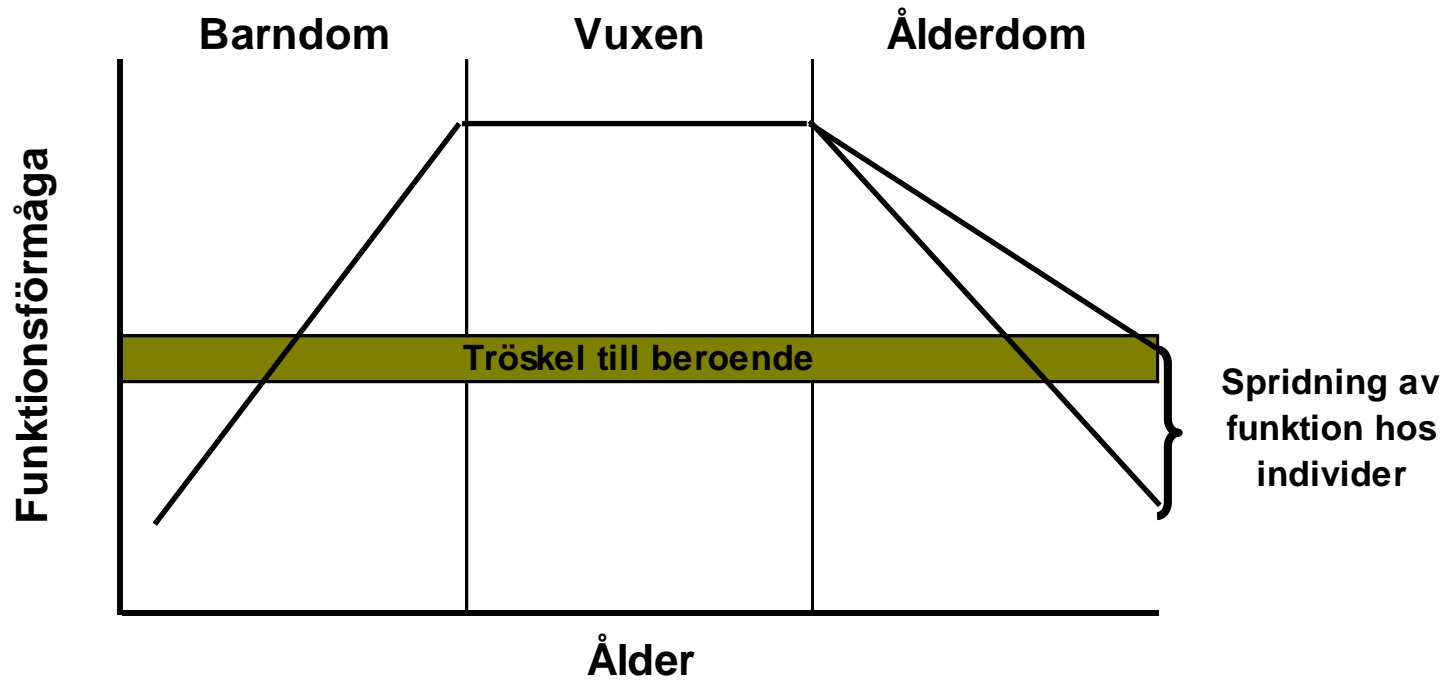
- Prevalens ca 17% bland äldre med utvecklingsstörning (65+)
- Prevalens 12-30% bland äldre utan utvecklingstörning (60-70/80+)

Nedsatt fysisk kapacitet vid åldrande?

Grad av nedsättning är beroende av hälsa och grad av fysisk aktivitet/träning

- ✓ Minskad muskelstyrka pga sarcopeni
- ✓ Försämrad kondition pga förändrad hjärt- och lungfunktion
- ✓ Försämrad balans pga förändrad funktion i de olika balansorganen

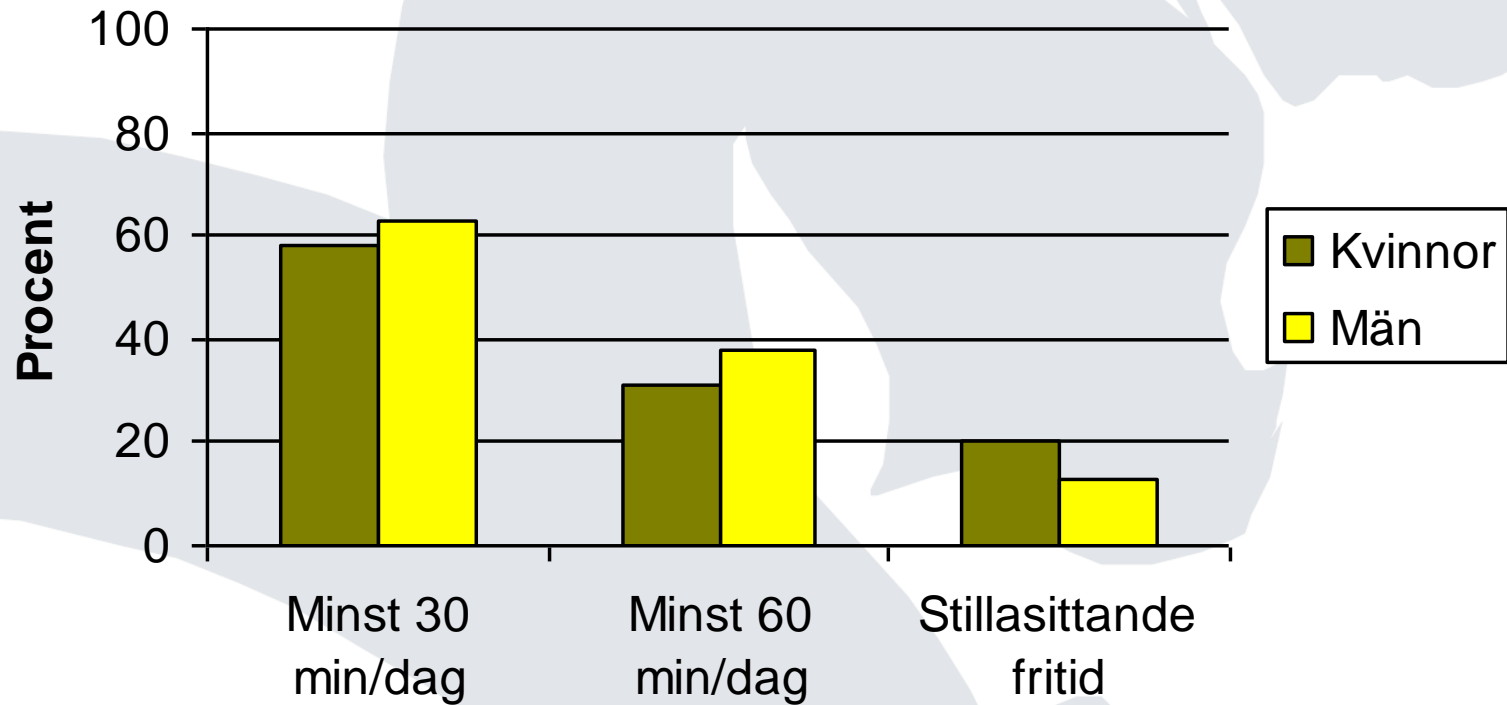




Fritt efter: A Kalache, WHO

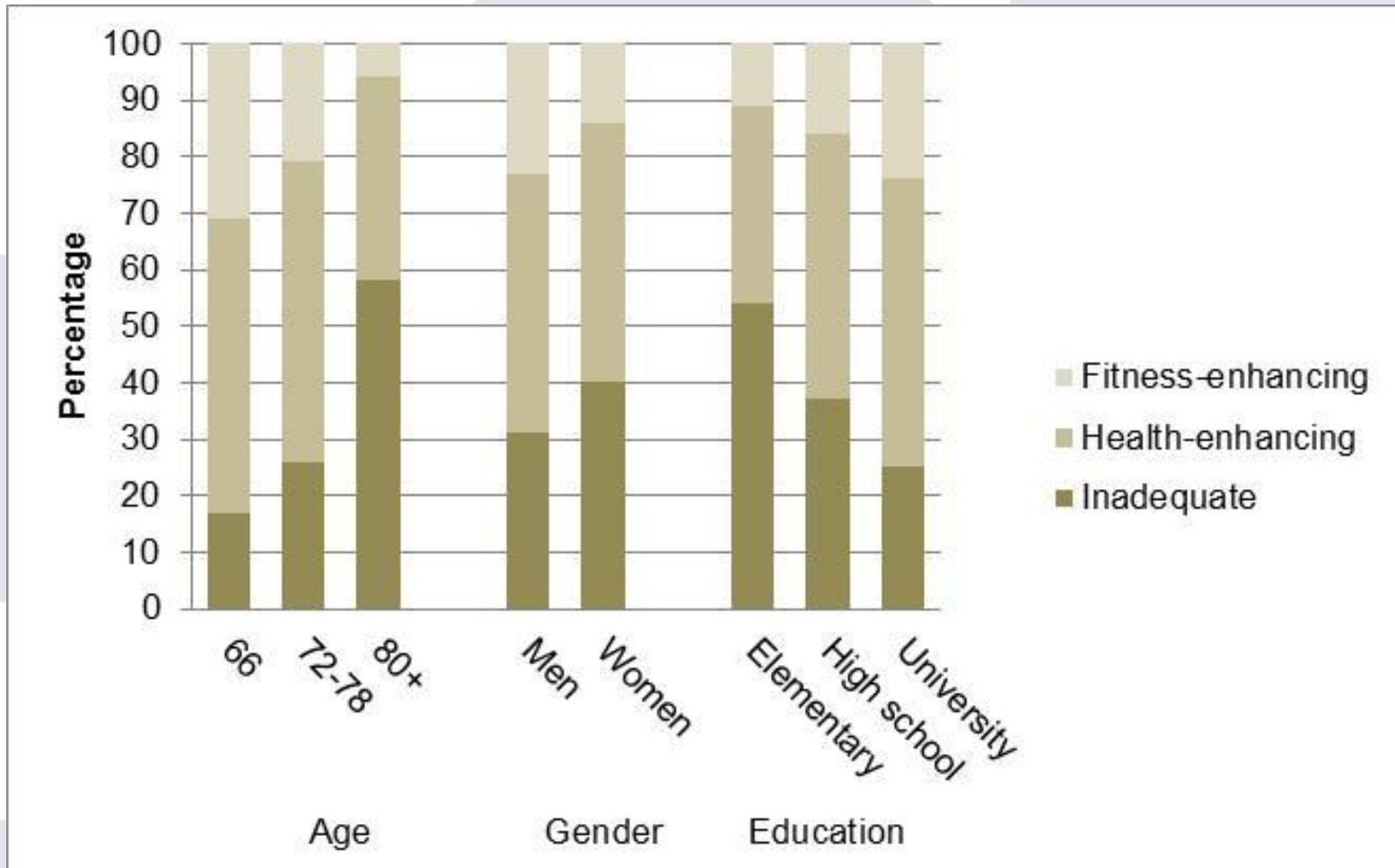
Äldre utan utvecklingsstörning

Fysisk aktivitet



Nationella folkhälsoenkäten 2009 - 65-84 år

Äldre utan utvecklingsstörning



Rydwik et al, Eur J Public Health, 2012

Fysisk aktivitetsnivå – personer med utvecklingstörning

- 8-56% av unga med utvecklingsstörning uppnår rekommendationerna jämfört med 50-75% av unga utan
- Vuxna (18-60 år) med utvecklingsstörning – 14% gick >10.000 steg/dag, m=6621 steg/dag
- "I'd rather watch TV"

Ref: Blomqvist S, Avhandling Umeå universitet, 2013;
Peterson et al, Prev Med 2008; Frey et al. Ment Retard, 2005



Karolinska
Institutet

FOU
nu



Minskat stillasittande lika viktigt som ökad fysisk aktivitet

■ SAMMANFATTAT

Ny forskning visar att stillasittande, definierat som muskulär inaktivitet, oberoende av övrig fysisk aktivitet ökar risken för flertalet av våra stora folksjukdomarna och förtida död.

Detta talar för att vi bör uppmärksamma fysisk aktivitet och stillasittande som två skilda beteenden.

Hittills har stillasittande an-

vänts som en synonym till fysisk inaktivitet (det vill säga otillräckliga nivåer av fysisk aktivitet). I framtida rekommendationer om fysisk aktivitet och hälsa bör även undvikande av stillasittande framhållas.

En viktig uppgift för hälso- och sjukvården blir att sprida och implementera den nya kunskapen i klinisk vardag.

■ SAMMANFATTAT

Det finns starka bevis för att högre nivåer av fysisk aktivitet förbättrar hälsan och livskvaliteten. Fysisk aktivitet kan användas för att förebygga och/eller behandla många olika sjukdomstillstånd.

Även lågintensiv aktivitet är viktig för energibalansen.

Stillasittande är en oberoende riskfaktor. Det finns ett dos-responssamband mellan stillasittandetid och flera

kardiometabola riskfaktorer samt mortalitet.

Riskerna med mycket stillasittande kan inte kompenseras med enbart fysisk träning. Det är därför viktigt att göra upprepade avbrott vid längre tids stillasittande.

Fysisk aktivitet på recept (FaR) leder oftast till ökad fysisk aktivitetsnivå och kan påverka flera kardiometabola riskfaktorer.

Träningsupplägg (Nelson et al ASCM)

- **Styrketräning**
 - ✓ Intensitet – högintensiv 60-80%
 - ✓ Dos – 8-15 repetitioner
 - ✓ Frekvens – minst 2 ggr/v



Foto: Yanan Li

Träningsupplägg (Nelson et al ASCM)

- **Kondition**
- ✓ **Intensitet – 50-85% av maximalt syreupptag**
- ✓ **Frekvens –**
30 min måttlig intensitet 5 dagar/vecka eller
20 min hög intensitet 3 dagar/vecka
- ✓ **Ansträngningsskala – 5-8**



Foto: Yanan Li

Träningssupplägg (Nelson et al ASCM)

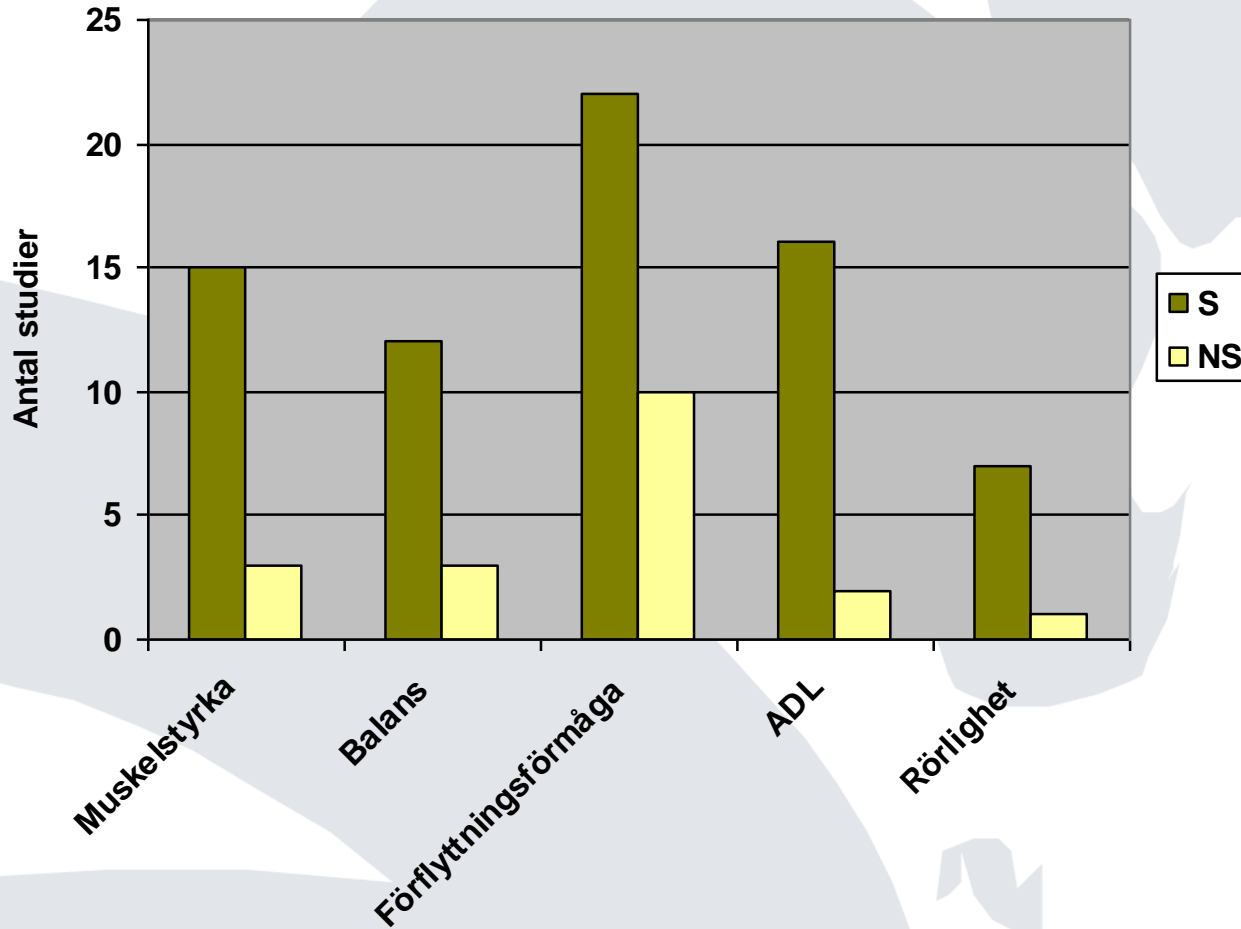
- **Balans**
- ✓ **Oklart om frekvens och duration**
- ✓ **Progression/intensitet – understödsyta, antal sensoriska input, tyngdpunkt (ref: Fiatarone)**
- ✓ **Inkludera balans i alla generella program**



Effekter – Rehabilitering äldreboende

- **Forster et al, Cochrane 2009**
- ✓ Styrketräning – 24 studier
- ✓ Gångträning – 20 studier
- ✓ Rörlighetsträning – 12 studier
- ✓ Balans – 9 studier
- ✓ Kondition – 6 studier

Resultat – Cochrane



Ref: Forster et al, Cochrane 2009



Karolinska
Institutet



Viktbärande träning – HIFE



Funktion

Självständig gång

Gång, visst stöd

Gång, mycket stöd

Rekommenderad träning

Dynamisk balansträning i gående i kombination med muskelstyrketräning

Statisk och dynamisk balansträning i stående och gående i kombination med muskelstyrketräning

Statisk och dynamisk balansträning i stående, muskelstyrketräning med stöd

Viktbärande träning – effekt

- Gånghastighet (3 mån), balans, benmuskelstyrka, gång (6 mån)
- Förbättrad balans – färre fall
- ADL och välbefinnande för personer med demenssjukdom (3 mån)



Rosendahl et al Aust J Physiother 2006
Rosendahl et al Aging Clin Exp Res 2008
Littbrand et al J Am Geriatr Soc 2009
Conradsson et al Aging Mental Health 2010



**Karolinska
Institutet**

**FOU
nu**



Upplevelse av träning

- **”träningen känns vitaliserande för både kropp och själ”**
- **”man vill verkligen kämpa trots kroppsliga begränsningar”**
- **”man kan röra sig säkrare och tryggare”**
- **”att möta andra vid träningen gör att du känner dig starkare och mer säker på dig själv”**

Ref: Nina Lindelöf, Luleå Tekniska Universitet 2008



**Karolinska
Institutet**

**FOU
nu**



Rekommendationer – hälsopromotion för äldre personer med utvecklingsstörning

- Fysisk träning → förbättrad funktionsförmåga
- Multikomponent-intervention (fysik aktivitet, motivation, utbildning) → förbättrat hälsobeteende och psykosocial hälsa
- Hälsoscreening → ökad kunskap och följsamhet

Ref: Heller et al, Disabil Health J, 2014



Karolinska
Institutet

FOU
nu



Sammanfattning



Karolinska
Institutet

FOU
nu

