FYSIOTERAPEUTEN
Samtalar om
LEVNADSVANOR

Unga kroppar är gjorda för rörelse!

Fysisk aktivitet för att förebygga och behandla ohälsa hos ungdomar

Fysioterapeuterna

www.fysioterapeuterna.se/levnadsvanor

Mars 2017 © Fysioterapeuterna
Grafisk form: Rickard Örtegren

Materialet är finansierat med statsbidrag från Socialstyrelsen.

Förord

DET FINNS MÅNGA POSITIVA VINSTER med fysisk aktivitet och alla ungdomar behöver fysisk aktivitet för att må bra och för att utvecklas. Fysisk aktivitet främjar fysisk och psykisk hälsa och kan förebygga framtida ohälsa.

Syftet med detta kunskapsstöd är att stödja arbetet med hälsosamma levnadsvanor bland ungdomar (12–17 år) med särskild fokus på fysisk aktivitet. Broschyren kan vara ett värdefullt stöd för personalen på Ungdomsmottagningar, vid Elevhälsan och inom hälso- och sjukvård vid mötet med ungdomar.

Kunskapsstödet har tagits fram av en expertgrupp och det bygger i första hand på de nya svenska rekommendationerna om fysisk aktivitet för barn och ungdomar och FYSS 2017, med vissa tillägg. I projektgruppen har ingått Ing-Mari Dohrn, Lotta Bjurvald, Yvonne Kahlin och Anders Raustorp från Fysioterapeuterna samt Eva Rehnlund som representant för Svenska Barnmorskeförbundet. Synpunkter har även inhämtats från en referensgrupp bestående av experter från olika professioner inom hälso- och sjukvård.

Arbetet har finansierats med statsbidrag från Socialstyrelsen.

Raija Lenné

Projektledare, docent
Fysioterapeuterna

REKOMMENDATIONER OM FYSISK AKTIVITET FÖR UNGDOMAR 6

STILLASITTANDE 7

FYSISK AKTIVITET VID OLIKA DIAGNOSER OCH SYMTOM HOS UNGDOMAR 8

- Astma 8
- Diabetes 9
- Övervikt och fetma 10
- Depression och psykisk ohälsa 11
- Polycystiskt ovariesyndrom (PCOS) 12
- Dysmenorré – mensvärk 12
- ADHD och ADD 13

ATT STÖTTA UNGDOMAR TILL FYSISK AKTIVITET 14

ATT KARTLÄGGA UNGDOMARS FYSISKA AKTIVITET 16

LÄS VIDARE 18

UNGA KROPPAR ÄR GJORDA FÖR RÖRELSE

FYSISK AKTIVITET är en stor del i ungdomarnas motoriska, sociala och personliga utveckling.

Rekommendationer om fysisk aktivitet för ungdomar

FYSISK AKTIVITET är ett komplext beteende och definieras, rent fysiologiskt, som all kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen utöver viloförbrukning. All rörelse räknas – hur vi tar oss till skola och arbete, vad vi gör under skol- och arbetstid, vår aktivitet i hemmet och på fritiden.

Det finns många kända positiva hälsovinster av fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet främjar hälsa och fysisk kapacitet under uppväxtåren. Fysisk aktivitet kan även påverka framtida hälsa och minska risken för ohälsa i vuxenlivet.

Ungdomars mognads- och tillväxtprocesser gör att syreupptagningsförmåga, muskelstyrka, koordination och motorik utvecklas över tid. Rekommendationerna om fysisk aktivitet skiljer sig därför något mellan ungdomar och vuxna.

- Ungdomar ska uppmuntras till sammanlagt minst 60 minuters fysisk aktivitet per dag och intensiteten bör vara måttlig till hög. 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.
- Muskelstärkande och skelettstärkande aktivitet bör ingå minst 3 gånger i veckan. Sådana aktiviteter kan utföras som en del i lek, löpning och hopp.

SAMMANLAGT
minst 60 minuter fysisk aktivitet/dag

PULSHÖJANDE
3 gånger/vecka

MUSKELSTÄRKANDE
3 gånger/vecka

Större hälsovinster uppnås om dosen av fysisk aktivitet ökas ytterligare. Detta kan ske t.ex. genom ökat inslag av aktiviteter som utförs med hög intensitet eller genom att öka antalet minuter per vecka.

Ungdomar som på grund av sjukdomstillstånd eller funktionsnedsättning inte kan nå upp till rekommendationerna bör vara så aktiva som tillståndet medger.

Stillasittande

UNGDOMAR SPENDERAR IDAG en stor del av sin vakna tid i stillasittande aktiviteter. Beteendet påverkas av mediekonsumtion, övervikt, upplevd fysisk kompetens och självkänsla. Kunskapsläget är dock ännu begränsat när det gäller sambandet mellan stillasittande och hälsa hos ungdomar. Olika typer av stillasittande verkar ha olika effekter på hälsan. Det finns vetenskapligt stöd för samband mellan ungdomars skärmtid och hjärtkärlhälsa, metabol hälsa samt övervikt/fetma. Sambandet kan delvis bero på ohälsosamma (ät)beteenden framför TV-apparaten.

I rekommendationerna om fysisk aktivitet för ungdomar finns inte någon specifik rekommendation om stillasittande, men det finns ingen anledning att tro att det är negativt att försöka begränsa tiden i stillasittande under längre perioder. Ökad dos fysisk aktivitet ger positiva hälsoeffekter vilket är en anledning att minska den stillasittande tiden till förmån för ökad vardagsaktivitet.

Fysisk aktivitet vid olika diagnoser och symtom hos ungdomar

Astma

FYSISK ANSTRÄNGNING KAN UTLÖSA astmasymtom både under eller efter aktivitet. Ungdomar med astma avstår ibland från fysiskt ansträngande aktiviteter på grund av rädsla för symtom. Med adekvat medicinering föreligger inga allvarliga risker med fysisk aktivitet och många kan idrotta framgångsrikt trots sin diagnos. För en del ungdomar kan aktivitet under pollensäsongen eller aktivitet i torr och kall luft förvärra symtomen och aktiviteten bör då anpassas. De allmänna rekommendationerna om fysisk aktivitet för ungdomar gäller även vid astma. Följande specifika råd kan ges:

- Konditionsträning är viktigt. God kondition minskar risken för andfåddhet och astmasymtom vid ansträngning.
- Ta luftrörsvidgande medicin cirka 15 minuter före träning.
- Var noga med uppvärmningen – successiv pulshöjning under 10–15 minuter.
- Varva ner med långsam pulssänkning under 5–10 minuter.
- Vid besvär – ta luftrörsvidgande medicin och varva ned ordentligt. Att sitta och vila med armarna mot knäna kan hjälpa.
- Vid svåra besvär, ta luftrörsvidgande medicin igen och tillkalla medicinsk hjälp.

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, men vissa anpassningar kan behövas för att aktiviteten ska kunna genomföras:

- Kontrollera blodsocker före, under och efter fysisk aktivitet, samt justera insulindos efter läkarordination.
- Ät något direkt efter fysisk aktivitet.
- Ibland behöver man äta något även under träningspasset, beroende på aktivitetens längd och intensitet, samt beroende på vad man ätit innan träningen.

Övervikt och fetma

FYSISK AKTIVITET UTGÖR EN VIKTIG DEL i behandlingen av övervikt/fetma hos ungdomar, både för att påverka viktutvecklingen men även på grund av de positiva effekter fysisk aktivitet har på flera hälsofaktorer som är associerade med övervikt/fetma. Förändringar av både fysisk aktivitet och matvanor ger större viktnedgång än då endast matvanorna ändras. Fysisk aktivitet kan också påverka kroppssammansättningen i form av minskad fettmassa, även om BMI är oförändrat. De allmänna rekommendationerna om fysisk aktivitet för ungdomar gäller även vid övervikt/fetma. Följande specifika råd kan ges:

- Kombinera gärna konditions- och muskelstärkande träning för optimal effekt.
- Om det är svårt med löpning kan träning som inte kräver att man bär sin egen kroppsvikt vara ett alternativ, till exempel cykling, simning eller roddmaskin.
- Längden på det enskild träningspasset spelar troligen roll, och bör helst uppgå till 60 minuter. Viktigast är dock att utgå från personens utgångsläge och öka stegvis, för att få en hållbar förändring även på lång sikt.
- Tänk på att intensitetsgraden är subjektiv, en promenad kan innebära högintensiv träning för någon som är träningsovan och dessutom har en hög kroppsvikt.
- Om man använder stegräkning kan 12 000 steg/dag vara en målsättning.

Depression och psykisk ohälsa

DE ALLMÄNNA REKOMMENDATIONERNA om fysisk aktivitet för ungdomar gäller även vid depression/psykisk ohälsa. Fysisk aktivitet kan ge positiva effekter på självkänsla och självuppfattning, samt på livskvalitet. Kunskapsläget är begränsat när det gäller samband mellan fysisk aktivitet och depression hos ungdomar.

Återetablering av normal dygnsrytm om denna är störd bör eftersträvas. Den direkta kopplingen mellan fysisk aktivitet och sömn hos ungdomar är mindre känd, men det kan fastslås att såväl fysisk aktivitet som sömn är bra för hälsan. Dock bör den fysiska aktiviteten avslutas ett par timmar före sänggående.

Polycystiskt ovariesyndrom (PCOS)

FYSISK AKTIVITET KAN REKOMMENDERAS till alla unga kvinnor med PCOS. Tillsammans med hälsosam kost är fysisk aktivitet förstahandsbehandling vid övervikt/fetma och PCOS.

Den anabola kroppskonstitutionen hos unga kvinnor med PCOS kan ge positiva fysiska träningseffekter och dessa fördelar bör betonas för att uppmuntra till fysisk aktivitet och idrott. Konditionsträning och muskelstärkande fysisk aktivitet har positiva effekter på insulinresistens, hyperandrogenism och ägglossningsfrekvens.

Dysmenorré – mensvärk

FYSISK AKTIVITET, speciellt högintensiv konditionsträning, kan frigöra kroppsegna endorfiner, minska prostaglandinnivåer och leda till lägre stressnivåer.

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.

ADHD och ADD

FYSISK AKTIVITET ANSES VARA en av flera skyddande faktorer för positiv utveckling hos individer med ADHD (Attention deficit hyperactivity disorder) och ADD (Attention deficit disorder). Studier har visat att fysisk aktivitet kan påverka symtomen i positiv riktning.

Ungdomar med ADHD/ADD har överlag en lägre fysisk aktivitetsnivå än andra ungdomar, även om den individuella variationen kan vara stor. Det föreligger även en ökad risk för övervikt i denna grupp. Vid ADHD/ADD är det vanligt förekommande med motoriska svårigheter, vilket kan utgöra ett hinder för deltagande i fysisk aktivitet. I dessa fall rekommenderas specifik träning med hjälp av fysioterapeut.

BEHÖVS EXTRA STÖD?

– kontakta en fysioterapeut

EN DEL UNGDOMAR behöver av olika skäl extra stöd för att kunna öka sin fysiska aktivitetsnivå. Vid smärta i samband med fysisk aktivitet, vid sjukdom eller funktionsnedsättning som kräver anpassad träning kan man behöva hjälp från en fysioterapeut.

Du hittar en fysioterapeut genom att ringa 1177, eller besöka 1177.se på nätet. Det behövs ingen remiss.

Att stötta ungdomar till fysisk aktivitet

1. KARTLÄGG

- Diskutera vad fysisk aktivitet är och att fysisk aktivitet inte enbart är träning, utan även transport till och från skolan, alla fysiska aktiviteter under skoldagen, deltagande i skolidrott, aktivitet i hemmet och på fritiden. Använd gärna ”trafikljusen” (se sida 16).

- Använd gärna stegräkning och/eller aktivitetsdagbok för att kartlägga hur fysiskt aktiv individen är under en vecka. Se hur fysisk aktivitet och inaktivitet fördelar sig under dagen och under veckan.

2. INDIVIDANPASSA FÖR ATT STÖDJA FYSISK SJÄLVKÄNSLA

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

- Lyssna på individens intressen, diskutera eventuella hinder. Anledningen till att någon är otillräckligt fysiskt aktiv kan variera, och därmed kan olika insatser behövas för att en individ ska kunna öka sin aktivitetsnivå.

- Uppmuntra självvald aktivitet och intensitet. En aktivitet som man själv valt ökar chansen att lyckas. Det man känner sig kompetent i är det mer troligt att man fortsätter med. Känslan att lyckas och att kunna driver motivationen att fortsätta.

- Uppmuntra fysisk aktivitet oavsett intensitet.

- Sätt upp rimliga mål och delmål.

- Omgivningens stöd är viktigt – uppmuntra till aktiviteter tillsammans med vänner eller familj.

- Följ gärna upp och utvärdera planerad aktivitet.

3. OLIKA STRATEGIER

a) Fysisk aktivitet på recept – FaR

- FaR är en skriftlig ordination av individuellt anpassad fysisk aktivitet där doseringen anpassas efter individens utgångsläge och intresse. All legitimerad vårdpersonal kan förskriva FaR.
- FaR kan förskrivas till ungdomar som inte når rekommendationerna för fysisk aktivitet och som utvecklat eller riskerar att utveckla ohälsa till följd av en fysiskt inaktiv livsstil.
- 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.

b) Styr med stegräkning

- Stegräknare är en enkel metod för att mäta en individs fysiska aktivitet.
- Detta kan göras med aktivitetsarmband, steg-app i smartphone eller med stegräknare.
- Mät upp genomsnittssteg en vanlig vecka. Försök att öka genomsnittsstegen med 10 % följande vecka. Klaras detta de flesta av veckans dagar öka ytterligare 10 % osv.
- Ett mål för ungdomar är att komma upp till minst 12 000 steg/dag. Under 5 000 steg/dag indikerar en fysiskt inaktiv livsstil.

Att kartlägga ungdomars fysiska aktivitet

TRANSPORT

- Blir skjutsad till skola/arbete/fritid.
- Går eller cyklar ibland, eller åker kollektivt till skola/arbete/fritid.
- Går eller cyklar till skola/arbete/fritid de flesta dagarna.

SKOLA

- Är fysiskt inaktiv på rasterna och deltar inte på skolans idrott.
- Är ibland fysiskt aktiv på rasterna och/eller deltar i skolans idrott ibland.
- Är fysiskt aktiv utomhus på rasterna samt deltar i skolans idrott.

ARBETE (om aktuellt)

- Är till stor del stillasittande i arbetet.
- Är till viss del fysiskt aktiv i arbetet.
- Är fysiskt aktiv i arbetet under större delen av dagen.

FRITID

- Är inte fysiskt aktiv på fritiden.
- Tränar eller promenerar någon gång i veckan.
- Tränar regelbundet eller promenerar de flesta av veckans dagar.

HEMMA

- Är mestadels fysiskt inaktiv i hemmet.
- Hjälper ibland till med fysiskt aktiva sysslor, är ibland aktiv med familjen.
- Är fysiskt aktiv hemma och hjälper till med städning, trädgårdsarbete eller lek med syskon och hundrastning etc.

FYLL I
DISKUTERA
FÖLJ UPP

5 SMARTA TIPS

för dig som vill komma igång med din träning!

Satsa på en träningsform
som du tycker om!

Börja mjukt och sätt upp
rimliga mål och delmål!

Tänk på att målen är dina egna –
undvik att jämföra dig med andra!

Behöver du extra stöttning,
försök få med dig en kompis!

Berätta för din omgivning
att du har börjat träna
och vilka mål du har!

Läs vidare

BÖCKER

FYSS 2017,
Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (YFA).
Läkartidningen Förlag AB, 2016.
ISBN: 978-91-981711-2-9

Fysisk aktivitet och Fysisk självkänsla,
Raustorp A. Kunskapsföretaget AB.
ISBN: 978-91-89040-81-6

WEBB

www.fyss.se
Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar.

www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en
Världshälsoorganisationen (WHO). Physical activity and young people.

www.blf.net
Rekommendationer om astma från Svenska Barnläkarföreningen.

www.diabit.se/veta-mer-om-diabetes/motion-och-idrott/
Tips och fakta om motion och idrott för barn och unga med typ 1 diabetes.

www.sbu.se/2014_01
Främjande av fysisk aktivitet hos barn och ungdomar. Rapport från Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU)

www.folkhalsomyndigheten.se/far
Fysisk aktivitet på recept- FaR.

www.vardgivarguiden.se/Behandlingsstod/halsoframjande-arbete/Fysisk-aktivitet/FaR-for-barn-och-ungdomar/
FaR för barn och ungdomar. Vårdgivarguiden, Stockholms läns landsting.

www.fyss.se
Rekommendationer om fysisk aktivitet för vuxna.

www.socialstyrelsen.se
Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder (2011).

ARTIKLAR I URVAL

1. Beckman L, Janson S, von Kobyletzki L. Associations between neurodevelopmental disorders and factors related to school, health and social interaction in schoolchildren: Results from a Swedish population-based survey. *Disability and Health Journal*. 2016;9:(4):663-72.

2. Hoza B, Martin CP, Pirog A, Shoulberg EK. Using Physical Activity to manage ADHD Symptoms: The state of the evidence. Hoza B, Martin CP, Pirog A, Shoulberg EK. *Current Psychiatry Reports*. 2016;18(12):113

3. Daley AJ. Exercise and primary dysmenorrhoea: a comprehensive and critical review of the literature. *Sports Medicine*. 2008;38(8):659-70.

4. Brown J, Brown S. Exercise for dysmenorrhoea. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2010 Feb 2(2):CD004142.

Hur kan vi bäst stödja ungdomar för bättre hälsa genom fysisk aktivitet?

Denna broschyr har tagits fram för att stödja vårdpersonal i ett systematiskt arbete med levnadsvanor med särskild fokus på ungdomar och fysisk aktivitet.

Box 3196, 103 63 Stockholm | Vasagatan 48
www.fysioterapeuterna.se | kansli@fysioterapeuterna.se | 08-567 061 00

Mars 2017 © Fysioterapeuterna. Grafisk form: Rickard Örtegren