

## LATHUND vid förskrivning av fysisk aktivitet på recept (FaR®)

Denna lathund är framtagen av **FaR® på Hisingen** och innehåller vanligt förekommande diagnoser inom primärvården Hisingen. Lathunden är ett koncentrat av FYSS (Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling) 2008. För fullständig information hänvisar vi till denna.

Den träningsform som i första hand rekommenderas för diagnosen är märkt med 1. i kolumnen 'rekommenderad träning'. Träningsform märkt med 2. eller 3. ses som komplement men är alltså inte den träningsform som anses viktigast för diagnosen.

Förslag på aktiviteter och instruktion till Borgs RPE-skala (Ratings of Perceived Exertion) är presenterade längst bak i lathunden.

**Nationella rekommendationer:** Alla bör dagligen vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 30 minuter. Intensiteten bör vara åtminstone måttlig, t ex rask promenad (12-13 enligt Borgs RPE-skala).

### Artros

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala	Duration	Att tänka på
1. Konditionsträning och styrketräning	3 ggr/vecka	13	30 min/gång totalt (t ex 3 x 10 min)	Gör <i>mer</i> ont i leden till en början
	3 ggr/vecka	8-10 övningar 1-3 set med 8-12 reps	20-60 min/gång	

### Depression

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala	Duration	Att tänka på
1. Konditionsträning	2-3 ggr/vecka	13-15	30-45 min	I minst 9 veckor för effekt
2. Styrketräning	2-3 ggr/vecka	8-10 övningar 1-3 set med 8-12 reps	30-60 min	

### Diabetes mellitus - typ 2-diabetes

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala	Duration	Att tänka på
1. Enl nationella rek	dagligen	12-13	Minst 30 min	Regelbunden fysisk aktivitet är en viktig del av behandlingen
2. Konditionsträning	2-3 ggr/vecka	13-16	20-60 min	
3. Styrketräning	2-3 ggr/vecka	8-10 övningar, 8-12 reps		

### Hypertoni

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala	Duration	Att tänka på
1. Konditionsträning	5-7 ggr/vecka	11-13	Minst 30 min	Maximal effekt efter 4-6 månader Qigong och cirkelträning tycks kunna sänka blodtrycket
2. Styrketräning		Många repetitioner samt lågt motstånd		

## Kranskärslssjukdom

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala	Duration	Att tänka på
1. Konditionsträning	3-5 ggr/vecka	12-15	40-60 min. Intervall eller distans	Varje träningspass ska inledas med en uppvärmningsfas och avslutas med en nära nog lika lång nedvarningsfas
2. Styrketräning	2-3 ggr/vecka	8-10 övningar 1-3 set med 10-15 reps		

## Kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL)

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala	Duration	Att tänka på
1. Konditionsträning medelintensiv,	2-5 ggr/vecka	12-13	≥ 30 min. Intervall eller distans	Träningen bör vara allsidig: kondition, styrka och rörlighet Inkludera även uppvärmning och nedvarning
Konditionsträning högintensiv,	2-3 ggr/vecka	13-16	≥30 min. Intervall eller distans	
Styrketräning	2 ggr/vecka	2-3 set med 8-12 reps		

## Lipider

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala	Duration	Att tänka på
1. Konditionsträning	5-7 ggr/vecka	Upp till 13	Minst 30 min	Aktiviteten kan delas upp, dock minst 10 minuter/gång

## Metabola syndromet / Obesitas

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala	Duration	Att tänka på
1. Enligt nationella rek	dagligen	12-13	30-60 min	Minska stillasittande tid; smygmotion
2. Kondition och styrka	2-3 ggr/vecka		Minst 30 min	

## Osteoporos

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala	Duration	Att tänka på
1. Av vikt bärande karaktär	2-3 ggr/vecka	intensiv	30 min	T ex dans, gymnastik, jogging, boll- och racketsporter, trappgång
				Balans-, styrke- och koordinationsövningar är ett bra komplement (förebygga fall och frakturer)

## Stress

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala	Duration	Att tänka på
Se 'depression' samt 'smärta'				

## Ångest

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala	Duration	Att tänka på
1. Efter lust och intresse		Starta med låg intensitet		Olika former av fysisk aktivitet verkar ha samma effekt

## Smärta

(fysisk aktivitet som smärtlindring vid olika sjukdomstillstånd)

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala	Duration	Att tänka på
1. Konditionsträning	Fysisk aktivitet bör vara regelbunden och kontinuerlig	Minst 12-13	Minst 10 min/gång	Personer med kronisk smärta har ofta mycket låg prestationsförmåga

## LATHUND vid förskrivning av fysisk aktivitet på recept (FaR®) för barn och unga

**Nationella rekommendationer:** Minst 60 minuter fysisk aktivitet varje dag. Aktiviteten kan troligen delas upp i flera kortare pass under dagen. Aktiviteterna bör vara allsidiga och inkludera både måttlig och hård intensitet.

### Barn med övervikt och fetma

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala	Duration	Att tänka på
1. Minska stillasittande tid				Enbart ökning av fysisk aktivitetsgrad räcker inte. En kombination av åtgärder nödvändig
2. Träningspass	t ex 2ggr/vecka	som gör dig andfådd och svettig	t ex 25 min, ökas på över tid	Frekvens, duration och intensitet ökas successivt över tid

### Barn med astma

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet enligt Borgs RPE-skala	Duration	Att tänka på
1. Konditionsträning		Gärna intervallträning		Vid ansträngningsutlöst astma: minst besvär utlöses vid simning
				Viktigt med uppvärmning och nedvarvning.

## Förslag på aktiviteter

### Helst dagligen:

promenad  
gå i trappor  
trädgårdsarbete  
motionscykel eller cykel  
stavgång

### Konditionsbefrämjande aktiviteter:

rask promenad  
stavgång  
cykling  
simning  
rodd  
step-maskin/crossträning  
löpning  
skidor/skridskor  
vattengymnastik  
gympa/aerobics/dans  
boll- och racketsporter

### Styrketräning:

med kroppen som motstånd  
gummibandsträning  
vikt-/maskinträning  
pilates

Reps är förkortning för repetitioner, det vill säga det antal gånger man utför en rörelse. En omgång repetitioner benämns 1 set.

## Borgs RPE-skala

6	Ingen ansträngning alls
7	Extremt lätt
8	
9	Mycket lätt
10	
11	Lätt
12	
13	Något ansträngande
14	
15	Ansträngande
16	
17	Mycket ansträngande
18	
19	Extremt ansträngande
20	Maximal ansträngning

© Gunnar Borg, 1970, 1985, 1994, 1998  
© 2000

**Instruktion till Borgs RPE-skala:** Under aktiviteten kan du uppskatta din ansträngning, av hur trött du känner dig.

Ansträngningen känns som trötthet i dina muskler, andfåddhet, värme/svettning och eventuellt lite värk.

Uppge din egen känsla av ansträngning och inte vad du tror att andra tycker. Titta på skalan och utgå från orden, men välj sedan en siffra.