

Du som har funktionsnedsättning bör också motionera. Naturligtvis enligt egna förutsättningar och egen vilja. Börja lite försiktigt, ansträng dig en liten stund och känn dig duktig – det är den allra bästa början. Du vet väl att i takt med lite rörelser och aktiviteter mår du bättre, sover bättre och äter bättre. Därför inleder Reflex en ny artikelserie. Till tidningen har vi knutit Anna-Carin Lagerström, leg sjukgymnast och hälsopedagog.

Även små doser fysisk aktivitet förbättrar hälsan

Även det lilla spelar roll och om du inte visste det, motion är särskilt viktig för dig med funktionsnedsättning. Jag vill hjälpa dig att förbättra din motion via en mer allmän fysisk aktivitet. Att det betyder mycket att motionera vet alla, men att även små doser av fysisk aktivitet spelar roll för hälsan, är inte en lika allmän kunskap.

Fysisk aktivitet anses faktiskt vara den viktigaste friskfaktorn, till och med viktigare än att vara rökfri.

Förutom att du blir starkare och orkar mer ger fysisk aktivitet bättre immunförsvar, bättre sömn, viktkontroll, är dämpande på lättare former av ångest och depression. Fysisk aktivitet skyddar också mot livsstilsjukdomarna hjärt-/kärlsjukdom, diabetes typ II, skelettskörhet och vissa cancerformer.

Dessutom säger också de flesta som håller på med någon form av fysisk aktivitet att den positivt påverkar deras uppfattning om den egna

Anna-Carin Lagerström

är sjukgymnast och hälsopedagog. Hon har sedan 15 år arbetat med att utveckla friskvård hos företag och organisationer, men är nu huvudsakligen verksam inom Stiftelsen Spinalis med utveckling av metoder för hälsofrämjande åtgärder för personer med ryggmärgsskador.

Hon har också skrivit "Friskbok för dig med rörelsehinder" tillsammans med Kerstin Wahman. En bok om hur man gör för att komma igång med fysisk aktivitet och bra matvanor, och inte minst – hur man kan stärka sin motivation.



kroppen och att den ger ökat självförtroende och självkänsla!

Här i *Reflex* får jag ett ypperligt tillfälle att betona att det finns ännu större vinster för dig med rörelsehinder.

En mängd undersökningar visar hur personer med rörelsehinder drar nytta av ett mer fysiskt aktivt liv. Förutom ökad styrka och bättre kondition upplever de:

- minskad smärta, stelhet och spasticitet
- bättre balans, koordination och kroppshållning
- bättre vardagsfunktioner
- bättre lung- och tarmfunktion.

Du får ett bättre, självständigare liv med större integritet. Du mår helt enkelt bättre.

Helst bör aktiviteten pågå i 30 minuter – men gör så gott du kan!

Med fysisk aktivitet menas all kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen. Rekommendationen för befolkningen är en halvtimmes rask promenad per dag (minst). En intensitetsnivå



Rullstolspromenad. Uteaktiviteter är uppiggande. Den som är otränad kan smyga igång med enkel vardagsmotion. En motionsdagbok kan fungera som inspiration.

då hjärtat slår lite fortare, man blir lite varm i kroppen och andningen ökar något. Men forskarvärlden har också enats om att "lite fysisk aktivitet är bättre än ingen". Det vill säga även lägre intensitetsnivå och kortare tid är bättre än att vara helt fysiskt inaktiv.

Numera anser man att motionen inte behöver vara sammanhängande för att ha hälsoeffekt. Du kan alltså lägga ihop alla fysiska aktiviteter du gör på en dag. Får du ihop till 30 minuter så kan du känna dig nöjd. Får du ihop till ännu mer kan du känna dig ännu nöjdare. Och är det bara 10 minuter så är det bättre än inget.

Orkar du gå 10 minuter med stavar – gör det! Orkar du köra din rullstol ute i 10 minuter – gör det! Har du tillgång till en armcykel – kör på den i 10 minuter!

Att föra motionsdagbok är ett utmärkt sätt för dig att ha koll på din träning. Skriv in i din kalender eller

sätt upp veckovis på kylskåpsdörren:

"Rullat till Ica fram och tillbaka, 15 minuter".

"Jobbat med styrketräningsprogrammet, 15 minuter".

Tips:

- Det är viktigt att inte överträna. Ofta och lite (kortare tid med låg belastning) är bättre än sällan och mycket (lång tid med hög belastning).

- Träningsvärk är ok, men smärta som inte går över ska respekteras och då är det vila som gäller.

- Satsa på uteaktiviteter (innan snön kommer), det gör dig pigg och glad.

- Diskutera med din doktor, din sjukgymnast eller naprapat om bra fysiska aktiviteter som kan öka din hälsopotential. Fråga efter Fysisk aktivitet på recept. Läs mer på www.fyss.se

Vad du än gör för att vara i form, skriv och berätta. Självklart är du också välkommen med frågor. Du når mig på e-postadressen: mabra@nhr.se

ANNA-CARIN LAGERSTRÖM

Numera anser man att motionen inte behöver vara sammanhängande för att ha hälsoeffekt. Du kan alltså lägga ihop alla fysiska aktiviteter du gör på en dag. Och är det bara 10 minuter så är det bättre än inget.