Spinalis®

Mat, vikt, träning och hälsa för dig med rörelsenedsättning

i klartext

Läs om

Mat och vikt

Hälsosamma matvanor 3
Kroppsvikt och förbränning 6
Håll koll på vikten 8
Tallriksmodellen 10
Bra mat för magen 11

Träning

Träning: extra viktigt 13
Styrketräning 14
Konditionsträning 16
Rörlighetsträning 18
Kom i gång med träning 19

Stress och hjärnarbete

Lägger du din kraft på rätt saker? 21
Hjälp din hjärna med struktur och rutiner 22

Så skapar du nya vanor

Börja litet – verkligen litet 25

Hälsoplan

Gör din egen hälsoplan 26
Väga och mäta 27

Lästips och information 28

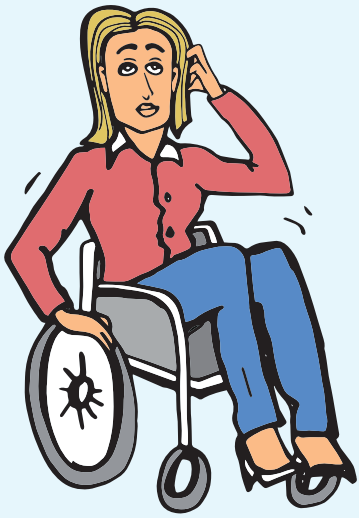
Vilken mat är bra för magen?

Vilken är den bästa träningen?

Vad ska jag äta för att må bra? Hur gör jag för att hålla vikten?

Hur får jag till bättre vanor i vardagen?

Lägger jag min energi på rätt saker?



Ta hand om din hälsa

Att äta bra och röra på sig är viktigt för att kroppen och hjärnan ska må bra. Om du har en rörelsenedsättning är det extra viktigt. Det är bra att undvika övervikt för att behålla rörlighet och självständighet.

Den här broschyren är skriven för dig som har en rörelsenedsättning och vill förbättra din hälsa. Här får du tips på vad du själv kan göra för att må bra.

Lär dig mer om
Mat och vikt: Tips på hälsosam mat och hur du kan hålla vikten. Du får också tips på hur du kan göra om du behöver gå ned eller upp i vikt.
Träning: Råd om olika träningsformer som fungerar både för dig som använder rullstol eller kan stå.
Om stress och att avlasta hjärnan: Hur du gör för att få till bra vanor i vardagen.

Broschyren tar upp ämnen som vikt, kost och träning. Det kan vara känsligt för dig som har eller har haft en ätstörning eller ett tvångsmässigt förhållande till träning. Läs med omtanke om dig själv – hoppa över om det inte känns bra just nu.

På sidorna 26 och 27 hittar du Hälsoplanen. Här kan du skriva upp dina mål och vad du vill förändra. Planen hjälper dig att få överblick och att följa dina framsteg. Fyll i planen i din egen takt – det är dina mål och din resa!

Broschyren bygger på forskning och på erfarenheter från personer med rörelsenedsättning. Texten är skriven på ett enkelt och tydligt sätt.

Vi hoppas att du får inspiration, kunskap och motivation för att ta hand om din hälsa. Du förtjänar det bästa!

Kom ihåg
Små förändringar i vardagen kan göra stor skillnad för din hälsa.

Stockholm, september 2025
Anna-Carin Lagerström, fysioterapeut, hälsopedagog och kostrådgivare
Hanna Isaksson, folkhälsovetare och projektledare

Hälsosamma matvanor och viktkontroll

Att äta hälsosamt hjälper dig att må bra. Du känner dig piggare och orkar med din vardag. Det gäller alla – oavsett om du har en rörelsenedsättning eller inte.

"Att njuta av god mat och dryck är en glädje – en tillgång - som vi som har en rörelsenedsättning kan unna oss. Men det finns värde i att göra det med måtta. Varje extra kilo som vi tvingas förflytta ökar risken för att vi går sönder i förtid."

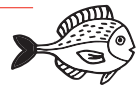
Claes, 72 år, med rörelsenedsättning sedan 41 år

Vad som är bra mat är i stort sett samma för alla. Det som kan vara annorlunda, om du till exempel har svårt att gå eller använder rullstol och rör dig lite, är att du behöver mindre energi (kalorier) från maten.

För att inte gå upp i vikt behöver du äta mindre. Det blir därför extra viktigt att du väljer mat som är bra för kroppen. Det är klokt att välja mat som ger bra näring men inte för mycket energi.

"Jag har hållit vikten i några år nu, och mitt trick är enkelt – jag äter mindre. Använder en mindre tallrik och när jag köper färdigmat brukar jag bara ta halva portionen och fylla ut med sallad. Resten sparar jag till nästa dag. På restaurang gör jag likadant – äter hälften och tar med mig resten hem. Det blir lagom för mig, och dessutom sparar jag pengar."

Fatima, 34 år, med rörelsenedsättning sedan 14 år



Vill du öka din vikt och har dålig aptit kan du tänka på att:
– äta små måltider regelbundet under dagen
– välja energirika mellanmål, som nötter, näringsdryck eller soppa med grädde
– skuren frukt kan öka aptiten
– äta ändå, även om du inte är hungrig. Kroppen behöver näring
– undvika godis, läsk och chips. Det minskar aptiten för den hälsosamma maten

Hur hälsosamt äter du?

Med hjälp av bra mat kan du stärka ditt immunförsvar så att du lättare håller dig frisk.

Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?			
Två gånger per dag eller oftare ☐ 3 Poäng	En gång per dag ☐ 2 Poäng	Några gånger i veckan ☐ 1 Poäng	En gång i veckan eller mer sällan ☐ 0 Poäng
Hur ofta äter du frukt och/eller bär (färska, frysta eller tillagade)?			
Två gånger per dag eller oftare ☐ 3 Poäng	En gång per dag ☐ 2 Poäng	Några gånger i veckan ☐ 1 Poäng	En gång i veckan eller mer sällan ☐ 0 Poäng
Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt, i sallader eller som pålägg?			
Tre gånger i veckan eller oftare ☐ 3 Poäng	Två gånger i veckan ☐ 2 Poäng	En gång i veckan ☐ 1 Poäng	Några gånger i månaden eller mer sällan ☐ 0 Poäng
Hur ofta äter du kaffebröd, choklad/godis, chips eller dricker söta drycker som läsk/saft?			
Två gånger per dag eller oftare ☐ 0 Poäng	Dagligen ☐ 1 Poäng	Några gånger i veckan ☐ 2 Poäng	Några gånger i månaden eller mer sällan ☐ 3 Poäng

Källa: Kostindex enligt Socialstyrelsen i enlighet med de Nordiska näringsrekommendationerna

9–12 poäng – Grattis! Du har hälsosamma kostvanor och följer i stort sett kostrekommendationerna (ca 10 % av befolkningen)

5–8 poäng – Som folk är mest (ca 70 % av befolkningen), alltså goda utrymmen för förbättringar!

0–4 poäng – Mycket ohälsosamma matvanor (ca 20 % av befolkningen)

Extrafråga: Hur ofta äter du frukost?			
☐ Dagligen	☐ Nästan varje dag	☐ Några gånger i veckan	☐ En gång i veckan eller mer sällan

Regelbundna måltider

Det blir lättare att äta bra om man har rutiner och planerar sina måltider. När man äter frukost, lunch och middag blir man inte lika hungrig mellan måltiderna. Då småäter man mindre.

Enkla råd om bra mat

- Ät varierat! Kroppen behöver en blandning av olika näringsämnen för att må bra.
- Ät mycket grönsaker, gärna i olika färger. Tänk på att frysta grönsaker är lika nyttiga som färska.
- Ät 1–2 frukter per dag.
- Välj fullkornsvarianter av bröd, pasta och ris. De innehåller mer fibrer, ger mer mättnad och är bättre för kroppen.
- Ät nötter och baljväxter (bönor, linser, ärtor), särskilt om du inte äter kött, fisk eller ägg, eftersom de ger protein.
- Drick vatten till maten och när du är törstig.
- Ät fisk minst två gånger i veckan, gärna fet fisk som lax, makrill och sill.
- Undvik godis, läsk, söta dryckor, kakor och vitt bröd.

Vad händer i kroppen?
Snabba kolhydrater – (som socker och vitt mjöl) gör att kroppen producerar mer insulin – ett hormon som lagrar fett. För mycket av detta gör att du går upp i vikt.

Protein – "kroppens byggstenar", hjälper kroppen att bygga och laga celler och gör att man håller sig mätt längre. Man behöver inte jättemycket – överskott lagras som fett.
Bra val: kött, fisk, fågel, ägg och keso. Vegetariska alternativ: ärtor, bönor och linser.

Kosttillskott

- Om du äter lite mat (mindre än 1500 kalorier per dag) eller har svårt att äta varierat, kan du behöva kosttillskott.
- På vintern är det svårt att få tillräckligt med D-vitamin, eftersom vi får det mest från solen och från fet fisk. Du kan ha extra stor risk för D-vitaminbrist om du:
  – sällan är ute i solen
  – har mörk hud
  – är vegetarian
- Multivitamin med järn, C-vitamin och zink kan till exempel hjälpa kroppen vid sårläkning.
- Om du inte äter kött kan du behöva ta vitamin B12.

Innan du börjar med kosttillskott är det bra att prata med en läkare eller dietist.
Ett blodprov kan visa om du har någon brist på viktiga ämnen

Många går upp i vikt

Övervikt och fetma har ökat i hela världen. Särskilt bland personer med rörelsenedsättning. När man rör sig mindre förbränner kroppen också mindre energi. Om man då äter och dricker lika mycket som andra, går man upp i vikt. Övervikten syns ofta som bukfetma.

Övervikt och fetma ökar risken för många sjukdomar som till exempel: högt blodtryck, diabetes typ 2, höga blodfetter, hjärtinfarkt och stroke. Vid rörelsenedsättning kan övervikt och fetma även orsaka minskad rörlighet och självständighet, trycksår, axelsmärta och andningsproblem. Till slut blir rullstolen för trång och man måste byta till en större.

"Om jag hade fått veta i tid att jag kunde gå upp i vikt, hade jag ätit mindre och sluppit många extra kilon. Övervikten kom smygande. Jag kände mig tyngre och att det blev jobbigare att röra mig. Nu har jag gått ner i vikt och känner mig starkare och lättare."

James, 58 år, med rörelsenedsättning sedan 12 år

Förbränningen - kan liknas vid en motor

Förbränningen, det vill säga hur mycket energi (kalorier) kroppen förbrukar, kan liknas vid en motor. Vissa har en stor motor som förbrukar mycket energi. Andra har en mindre motor som förbrukar mindre. Att personer med rörelsenedsättning har minskad förbränning handlar om den minskade muskelmassan och att man ofta rör sig mindre.

Hur mycket energi vi förbrukar beror på flera saker:

- **Muskelmassa** – Muskler bränner mer energi än fett. Ju större muskelmassa du har, desto högre förbränning. Detta gäller även när kroppen är i vila.
- **Kön** – Män har oftast högre förbränning än kvinnor eftersom de har större muskelmassa.
- **Ålder** – Yngre personer har oftast högre förbränning än äldre.
- **Gener** – Vissa har naturligt högre, eller lägre förbränning än andra beroende på arvsanlag.
- **Aktivitetsnivå** – När du rör dig ökar du din förbränning, men mindre än vad många tror.

Hur stor är kroppens förbränning?

Man brukar beräkna att en medelaktiv man utan rörelsenedsättning förbränner runt 2800 kcal (kalorier) per dag. En fysiskt inaktiv man förbränner runt 2100 kcal per dag. För kvinnor är siffrorna något lägre. Det beror på att kvinnor oftast har mindre muskelmassa.

Minskad förbränning vid rörelsenedsättning

Förbränningen är lägre vid en rörelsenedsättning jämfört med om samma person inte hade haft rörelsenedsättningen. Figurerna nedan visar hur stora skillnaderna är för förbränning för en person, vi kallar honom David, beroende av graden av rörelsenedsättning.

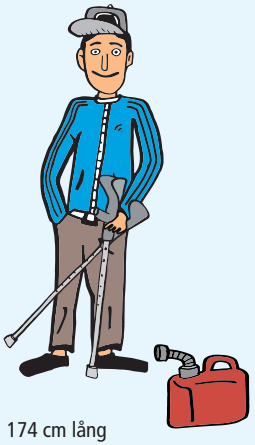
David version A, 39 år
utan rörelsenedsättning

174 cm lång
68 kg
Fysiskt aktiv och tränar regelbundet.

Normal/stor muskelmassa = Stor ”motor”
Behöver mycket bränsle/ energi.

Ungefärlig dygnsomsättning 2500 - 2800 kcal.

David version B, 39 år
med rörelsenedsättning



174 cm lång
65 kg
Använder kryckor och rullstol.
Lägre nivå av fysisk aktivitet.

Mindre muskelmassa
= mindre ”motor”
Behöver mindre bränsle/ energi.

Ungefärlig dygnsomsättning 1900 – 2100 kcal.

David version C, 39 år
förlamning i benen

174 cm lång
62 kg
Använder rullstol. Endast aktiv med armmusklerna.

Mindre muskelmassa
= liten ”motor”
Behöver mindre bränsle/ energi.

Ungefärlig dygnsomsättning 1700 – 1850 kcal.

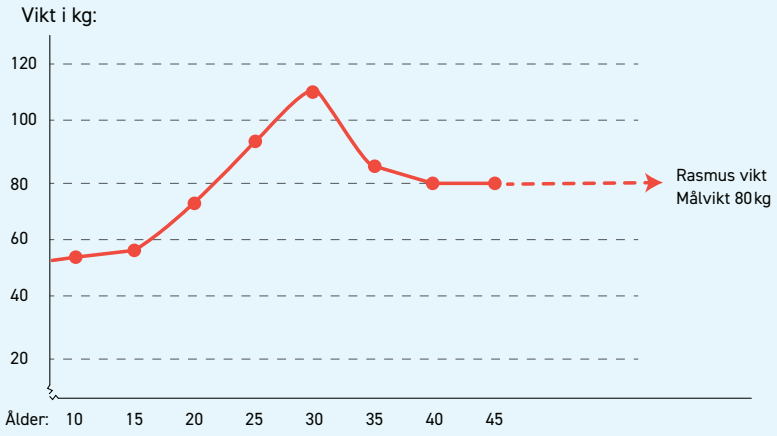
Uppgifterna om förbränning är ungefärliga. Syftet med tabellen är att förklara varför David B och David C får viktökning om de skulle äta lika mycket som David A.

Håll koll på vikten

Väg dig regelbundet, gärna varje månad. Då upptäcker du om du går upp i vikt och kan anpassa hur mycket du äter. Om du nyligen har fått en skada eller sjukdom kan det vara bra att du väger dig ännu oftare det första året. Skriv ner vikten och eventuellt midjemåttet för att se förändringar. På sidan 27 kan du skriva upp din vikt och ditt midjemått.

Vanligt med viktförändring när livet ändras

Det kan vara som i Rasmus fall när han flyttade hemifrån.



Den röda linjen visar Rasmus viktkurva.

Rasmus, som har en medfödd rörelsenedsättning, var överviktig sedan barndomen. Under gymnasiet blev det bättre – han åt mer hälsosamt och hade normal vikt. Men när han flyttade hemifrån började han gå upp i vikt igen, långsamt men säkert.

"När jag var 27 år och vägde 110 kg såg jag mig själv på en video av en slump. När jag såg videon blev jag chockad. Jag såg trött ut och kände knappt igen mig själv. Jag kunde fortfarande gå, men blev andfådd efter bara några steg. Det blev en riktig väckarklocka!

Jag gjorde min viktminskningsresa tillsammans med min bror. Det var viktigt att göra den tillsammans med någon som förstod. Nu håller jag vikten. Jag väger mig en gång i veckan. Jag vet att marginalerna är små - det är lätt att öka vikten."

Rasmus, 44 år, medfödd rörelsenedsättning.

Hur gör jag för att gå ner i vikt?

Grundläggande för att gå ner i vikt är att få i sig mindre mängd kalorier än vad kroppen gör av med. Förr trodde man att personer i rullstol inte kunde gå ner i vikt eftersom de inte kunde träna med hela kroppen och därmed öka sin förbränning. Men nu vet vi att det viktigaste för att gå ner i vikt är att äta mindre. Att träna hjälper dig framför allt att hålla vikten stabil.

"Nu har jag förstått att det har varit all läsk, juice och alla energidrycker som varit problemet. Förutom fredagsmys (och kanske på lördagarna) är det vatten som gäller. Jag håller långsamt på att gå ned i vikt."

Jarek, 39 år, med rörelsenedsättning sedan 14 år

10 enkla tips för att hålla vikten eller gå ner i vikt

1. Planera och förbered maten i förväg. Gör matlådor eller förbered frukosten kvällen innan.
2. Ät på bestämda tider varje dag. Det håller blodsockret stabilt och du blir inte lika hungrig.
3. Välj mat som håller dig mätt längre till exempel ägg som innehåller protein och också lite fett.
4. Undvik sötsaker, särskilt sötade drycker. Minska på alkohol.
5. Tänk på att fruktsocker också är socker. Drick inte juice och ät max två frukter om dagen.
6. Undvik småätande. Välj osaltade nötter eller mandlar om du är sugen.
7. Ät tills du är lagom mätt. Ät långsamt och tugga ordentligt.
8. Prova att äta inom ett begränsat tidsfönster, till exempel mellan kl. 07.00 och 19.00.
9. För matdagbok under en vecka. Du skriver upp vad du äter för att få koll på dina vanor.
10. Minska vikten tillsammans med en kompis för att peppa varandra.

"Känslan när jag provar byxor, som legat undanstoppade i åratal, och de faktiskt passar mig igen! Den är obeskrivlig!"

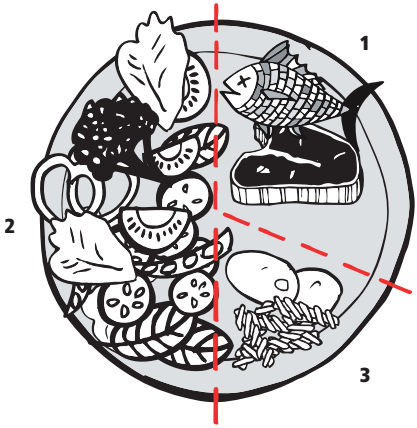
Anna, 51 år, medfödd rörelsenedsättning som gått ner 15 kg

Känn dig nöjd när vikten är stabil

För personer med låg energiförbrukning är det en utmaning att inte gå upp i vikt. Om din vikt är stabil betyder det att du är i energibalans. Känn dig nöjd även om du tycker att du väger för mycket. Att hålla vikten är en framgång!

Tallriksmodell för dig med låg energiförbrukning

Tallriksmodellen hjälper dig på ett enkelt sätt när du vill minska eller hålla vikten. Den ger också vägledning för hur du ska äta så det blir hälsosamt i längden. Man brukar säga att "ju mindre du kan äta, desto nyttigare bör varje tugga vara".



Så här gör du:
För att minska mängden du äter är det smart att använda en **mindre tallrik**.

Tänk att den är uppdelad i tre delar:
– En stor (hälften av tallriken)
– Två mindre delar, nästan lika stora

Tallriken är uppdelad i tre delar:

- 1. Proteindelen – börja med proteindelen, en av de mindre delarna
  Här lägger du till exempel kött, fisk, fågel, ägg eller magra mejeriprodukter som keso.
  › Mängden bör motsvara ungefär din handflata (eller lite större).
  › Väljer du baljväxter (som bönor eller linser) kan du äta mer.

- 2. Grönsaksdelen – den största (hälften av tallriken)
  Fyll den med sallad och grönsaker, både varma och kalla, till exempel tomat, broccoli, spenat, ärtor och sallad.
  › Ger mycket mättnad utan onödiga kalorier.

- 3. Kolhydratdelen – den minsta
  Här kan du ha pasta, ris, potatis, gryner eller bröd.
  › Välj gärna fiberrika alternativ – de ger bättre mättnad och jämnare blodsocker.

Tänk också på att minska på fett i maten. Ta därför mindre av smör, grädde och feta såser.

Hur mycket man ska äta är olika för varje person

Tallriksmodellen för dem som inte gör av med så mycket energi visar ungefär hur stor en portion kan vara och hur mycket man bör ta av varje del. Om du inte har problem med övervikt, kan du behöva äta lite mer – särskilt av protein och kolhydrater.

Bra mat för magen

Många med rörelsenedsättning har magproblem som förstoppning, uppblåsthet eller gaser. För att magen och tarmarna ska må bra är det viktigt att äta regelbundet. Man måste också få i sig tillräckligt med vätska och fibrer. Det är bra att röra på sig. Motion hjälper tarmarna att arbeta. Oavsett vad ditt problem med magen beror på kan dessa tips vara till hjälp, särskilt vid förstoppningsproblem.

Så här kan du förebygga förstoppning:

- Drick tillräckligt med vätska: 1,5–2 liter per dag, inklusive den vätska som finns i mat.
- Ät fiberrik mat:
  – Lösliga fibrer (mjukar upp avföringen): Havregryn, linser, frukt (till exempel päron, kiwi), kokta grönsaker.
  – Olösliga fibrer (ger volym): Fullkornsbröd, quinoa, potatis.
- Undvik stoppande mat: Vitt bröd, pasta, vitt ris, kex och sötsaker.
- Mat som är bra för bakterierna i tarmen: Ät livsmedel som yoghurt, syrade grönsaker och kostfibrer.
- Ät regelbundet och långsamt: Tre huvudmål om dagen och tugga ordentligt.
- Rör på dig: Fysisk aktivitet hjälper tarmen att arbeta.
- Toalettbesök: Gå på toaletten 20 – 40 minuter efter dagens första måltid. Då är tarmen oftast redo att tömmas.

Tips: Öka fiberintaget långsamt för att undvika gaser. Tänk på att en lagom mängd fibrer är bäst. För mycket fibrer kan ge en orolig mage. Vissa läkemedel kan orsaka förstoppning, prata med din läkare om så är fallet.

Pajalagröt – Bästa frukosten för magen!
Recept för fyra portioner, håller sig flera dagar i kylskåp!

Linfrö (hela)	0.5 dl
Russin	0.5 dl
Katrinplommon torkade	0.5 dl
Torkade aprikoser	0.5 dl
Salt	0.5 tsk
Vatten	7.0 dl
Havrekli	1.0 dl
Havregryn	2.0 dl

Gör så här!

» Hacka katrinplommon och aprikoser i små bitar
» Blanda med linfrön, russin och vatten i en kastrull
» Låt stå och dra, gärna över natten
» Häll i havregryn, salt och havrekli och koka i 3 – 5 minuter under omrörning
» Späd med vatten om det behövs. Servera med mjölk.

Träning: extra viktigt för dig med rörelse-nedsättning

På de här sidorna får du läsa om olika träningsformer. Våra kroppar är gjorda för att röra på sig. Genom att röra oss och träna regelbundet blir vi starkare, orkar mer och mår bättre. Träning gör vardagen lättare och ger oss mer ork. Träning minskar också risken för sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdom, högt blodtryck, diabetes och vissa cancerformer. Träning gör det också lättare att hålla vikten.

För dig med rörelsenedsättning kan rörelse och träning ge ännu fler hälsofördelar, som till exempel:

- Starkare muskler och bättre uthållighet
- Lättare att klara förflyttningar
- Lättare att göra saker själv utan att behöva be om hjälp
- Mindre smärta och stelhet
- Bättre balans och hållning
- Förbättrad tarmfunktion och lungkapacitet
- Starkare immunförsvar
- Bättre sömn och självkänsla
- Positiva effekter på hjärnan och den mentala hälsan

Har du råd att låta bli?

Minska stillasittande – rör dig på ditt sätt

För att må bra är det viktigt att inte sitta stilla för länge. Det finns två sorters sittande:

- Inaktivt sittande – som att sitta i soffan och titta på TV.
- Aktivt sittande – som att dammsuga eller göra hushållssysslor sittande i rullstol.

All rörelse räknas! Det är bättre att röra sig lite än inte alls. Om du kan stå eller gå, försök resa dig upp ofta under dagen.

"Det där kan inte jag göra!"

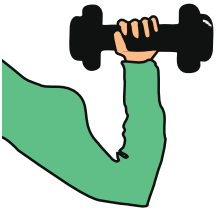
När man ser personer utan rörelsenedsättning träna är det lätt att tänka: "Det där kan inte jag göra!" Men ge inte upp. Tänk i stället: Hur kan jag göra övningen på mitt sätt och ändå träna samma muskler? Skapa din egen träningsbank. Testa dig fram till vad som funkar. Våga prova nya övningar! Skriv ner och spara övningar som fungerar för dig, då har du alltid något att välja på när du tränar. Det viktigaste är att du rör på dig utifrån dina förutsättningar.

Styrketräning – bygg muskler och bli starkare

Styrketräning hjälper dig att bygga starka muskler. Träna regelbundet, helst 2–3 gånger i veckan för bra effekt. Styrketräning kan göras med gummiband, vikter eller genom att använda kroppen som motstånd. Starka muskler gör det lättare att lyfta saker, förflytta sig och skyddar kroppen från skador.

Träna dina svaga muskler

Många av musklerna på kroppens framsida är starka eftersom de används ofta i vardagen. Musklerna på kroppens baksida är ofta svagare. Det kan leda till obalans mellan muskelgrupperna med sämre funktion och ökad risk för smärta. Därför är det viktigt att träna de bakre svagare musklerna. Till exempel musklerna som drar skuldrorna bakåt, som sträcker armbågsleden och som sträcker ryggen och höfterna.



Träna de muskler som ger stabilitet i axlar, rygg, höfter, knän och fotleder. Att träna axlarna är särskilt viktigt om du använder rullstol eller gånghjälpmedel. Det behövs för att inte få problem med smärta och behålla funktion och rörlighet.

Så här tränar du styrka

Försök att sitta eller stå med så rak rygg som möjligt. Håll nacken rak och hakan lite inåt. Slappna av i axlarna och dra dem lätt bakåt. Om du står upp, ha fötterna ungefär axelbrett isär. Böj knäna lite och spänn magen för att hålla ryggen stabil. Håll handlederna raka för att minska onödig belastning.

Börja alltid träningspasset med uppvärmning i några minuter för att förbereda kroppen. Värm upp genom att till exempel jogga lätt eller med armcykling. När du är uppvärmd har din puls ökat lite och du känner dig varmare.

Gör varje övning 12–15 gånger och vila sedan i ungefär 45 sekunder. Efter vilan kan du upprepa övningen eller byta till en annan övning. Om du har en neurologisk sjukdom, till exempel MS, kan det vara bra att vila längre mellan övningarna.

Rörelserna ska vara långsamma och kontrollerade. Undvik att slita och rycka i gummiband eller maskiner – det kan vara ett tecken på att du är trött eller har för hög belastning. Vila hellre en stund eller byt till en annan övning.

Sittande styrketräning – tips

Om du tränar på gym och använder rullstol kan det vara bra att flytta över till gymmaskinen. Då sitter du stadigare. Om du sitter kvar i rullstolen se till att den står stilla. Lås bromsarna och se till att däcken är pumpade. För att stolen inte ska tippa bakåt kan du lägga hantlar på fotstödet.

Om du har dålig bålbalans kan du använda ett bälte eller remmar för att fästa överkroppen mot ryggstödet på rullstolen. Vid sittande framåtlutade övningar kan en kudde i knät ge stöd. När du tränar med en arm, till exempel vid bicepsövningar, kan du stabilisera kroppen genom att kroka den andra armens armbåge runt rullstolens handtag. Om det är svårt att träna i sittande ställning kan vissa övningar göras liggande.

Om du är mycket svag i musklerna kring axelleden bör du vara försiktig. Vid rotationsövningar kan du placera en liten hoprullad handduk eller en nästan tom hushållspappersrulle i armhålan. Det ger en bättre position för axelleden och hjälper överarmen att hamna i rätt läge.

Om du har nedsatt handfunktion kan du använda vanliga drag- eller greppremmar. De finns på de flesta gym. För bättre grepp kan du även vira några varv coachtejp runt handen. Antihalkmaterial kan vara ett bra hjälpmedel där det behövs. En grepphandske med krok kan också vara en lösning, särskilt om du har svårt att hålla i vikter. Din arbetsterapeut kan hjälpa dig med en grepphandske.

> ”Min träning gör att jag känner mig stark och oövervinnerlig och att jag vet hur min kropp funkar och vad den klarar.”

Hanna, 50 år, medfödd rörelsenedsättning

Styrketräning för gångare – tips

Det är viktigt att stärka musklerna runt instabila leder. När du styrketränar är det bra att lägga fokus på musklerna kring fotleder, knän och höfter. Ett sätt att bygga upp styrka i vardagen är genom funktionell träning. Till exempel att gå i trappor, resa sig från sittande till stående, att gå i sidled och baklänges. Det är smart träning.

Titta på www.spinalis.se/traningsbanken för tips på styrketräning.

Konditionsträning – för ett starkare hjärta och bättre ork

Konditionsträning stärker hjärta och lungor. Det leder till sänkt vilopuls och gör att du orkar mer i vardagen. Risken för hjärt-kärlsjukdomar och diabetes minskar. Regelbunden konditionsträning förbättrar hjärtats förmåga att pumpa blod. Att bli andfådd är ett tecken på att hjärtat jobbar, så försök hitta aktiviteter som får upp pulsen.

Om du tränar i rullstol använder du armmusklerna i stället för benmusklerna. Eftersom armmusklerna är mindre blir effekten av träningen lägre men det ger ändå stora fördelar för hälsan.

På www.spinalis.se/traningspass hittar du många träningspass anpassade för dig med rörelsenedsättning

Så tränar du konditionen

För personer med rörelsenedsättning finns många sätt att träna konditionen på, även om förutsättningarna varierar. Det viktigaste är att utgå från vad just du klarar. Prova till exempel promenader, cykling, rullstolsåkning utomhus, rodd, simning, stakning, boxning eller sittande gympa till musik.

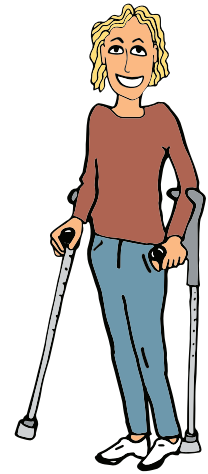
För att förbättra din kondition bör du välja aktiviteter där du får jobba med stora muskelgrupper och som innebär en större ansträngning jämfört med andra rörelser som du gör. Ju fler och större muskler som arbetar, desto mer måste hjärtat arbeta för att syresätta kroppen.

Anpassa träningen efter din nivå och öka intensiteten steg för steg. Det är ett vanligt misstag att börja träna för hårt.

För personer utan rörelsenedsättning brukar rekommendationen vara minst 150 – 300 minuters träning i veckan med måttlig ansträngning för att förbättra konditionen. Träna så mycket som du kan och klarar. När du rör dig med måttlig ansträngning ökar din puls och du andas snabbare.

Tränar du med högre intensitet och ansträngning behöver du inte träna lika länge, men i minst 75 till 150 minuter för att uppnå samma effekt. Vid hög ansträngning ökar pulsen och andningen ännu mer.

Du behöver inte göra all träning på en gång – det går bra att dela upp den i flera pass under veckan.



Om du är otränad kan en rask promenad, en cykeltur eller att köra rullstol i högre tempo vara tillräckligt för att få konditionsträning. Efter en tids träning kommer du märka att du inte blir lika andfådd och att du fått bättre uthållighet.

Konditionsträning för gångare – tips

Välj en träningsform där du inte behöver tänka så mycket på balansen. Aktiviteter som cykling, simning eller sittande gympa är bra alternativ.

För att stå stabilt när du tränar är det viktigt att ha skor som är anpassade efter dina behov. Bra skor ger bättre stöd och minskar risken för att belasta kroppen fel.

För att skydda lederna kan du använda stödbandage eller ortoser. Det är särskilt viktigt om du har lätt för att översträcka leder, som till exempel knäleden.

Rullstol, kryckor, rollator eller stavar är bra redskap som gör det lättare att variera både träning och belastning. Även om du inte använder rullstol i vardagen kan det vara värdefullt att du lär dig rullstolsteknik för att öppna upp för fler träningssätt.

Lyssna på din kropp

För att undvika skador i till exempel muskelfästen, är det viktigt att träna rätt och att lyssna på kroppen. Om du gör samma rörelse om och om igen, och tekniken är fel, kan det leda till smärta. Smärta är en varningssignal. En fysioterapeut eller träningsinstruktör kan hjälpa dig att få en bättre teknik för din träning. Sök vård om smärtan inte går över.

Om du har nedsatt känsel bör du regelbundet titta efter rodnader eller skavsår. Om du upptäcker något, avlasta området. Sök vård om det inte blir bättre.

Träning ger en energikick, men ibland är det bättre att vila. Träna inte om du har feber, halsont eller en allmän sjukdomskänsla. Vila om du får ont på ett sätt som inte liknar vanlig träningsvärk.

Alla kroppar fungerar olika

Det finns många olika orsaker till rörelsenedsättning. Om du är osäker på vilken träning som är bra för just dig, prata med din läkare eller fysioterapeut. De kan hjälpa dig att hitta övningar som är trygga och passar dina behov.

Rörlighetsträning – varför är det bra?

Med rörlighetsträning (att stretcha) behåller och förbättrar du din rörlighet. Kroppen blir smidigare och du motverkar stelhet och smärta.

Om muskler och senor inte sträcks ut regelbundet kan de bli stela och korta. Hos personer med spasticitet kan musklerna bli extra stela och minska rörligheten ännu mer. När lederna är stela kan det bli svårt att göra vardagliga saker, som att klä på sig eller förflytta sig mellan rullstol och toalett. För att behålla rörligheten är det bra att röra på lederna varje dag och hålla muskler och senor mjuka.

För dig som använder rullstol eller går med kryckor är det viktigt att träna rörlighet i bröst- och halsmusklerna eftersom axlarna ofta är framåtdragna. Hos rullstolsanvändare är även höft- och knäböjarmuskler ofta korta eftersom man sitter mycket. Andra muskler som kan bli stela och korta är de på lårens insida och baksida samt vadernas och tårnas muskler.

> "Ligg på mage varje dag en stund för att sträcka ut höfterna, särskilt om du sitter i rullstol. Stöd på armbågarna och sträck ut ryggen och magen en stund. Det gör dig rörligare och minskar stelheten."

Tips från Ulla, 71 år, med rörelsenedsättning sedan 50 år

Så tränar du rörlighet

Det bästa är att stretcha efter träning, men du kan också stretcha direkt efter uppvärmning. Hitta rätt position genom att sträcka muskeln tills du känner en lätt töjning – det ska inte göra ont. Håll kvar positionen i 15–30 sekunder och tänj lite mer om det känns bra. Ta det lugnt och undvik ryckiga rörelser.

När ska du vara försiktig?

- Om du är överrörlig: Stretcha inte de musklerna!
- För en del personer med förlamning: Vissa muskler kan behöva vara strama för stabilitet och funktion. Prata med en fysioterapeut.

Här kan du titta på stretchövningar anpassade för personer med rörelsenedsättning: www.spinalis.se/stretchovningar

Kom i gång med träning

Att behålla styrka, rörlighet och funktion är svårare när vi blir äldre. Redan från trettioårsåldern börjar vi förlora muskelmassa. Utan regelbunden träning blir kroppen svagare.

När du börjar träna får du snabbt stora hälsofördelar, särskilt om du inte rört dig så mycket tidigare. Kroppen anpassar sig snabbt vid mer rörelse, och du märker att du blir starkare. Även små förändringar, som korta promenader eller enkla övningar, kan göra stor skillnad. En vanlig missuppfattning är att man ska träna så hårt man kan. Det leder ofta till skador eller att man tröttnar snabbt. Det är viktigt att hitta en lagom nivå.

För att träningen ska bli av är det bra att du planerar in den. Boka in dina tider för rörelse och träning i din kalender på samma sätt som du planerar veckans andra aktiviteter.

> ”Jag måste planera in min träning, annars bli den inte av.”
>
> Anna, 51 år, medfödd rörelsenedsättning

Den viktiga vardagsträningen

Vardagsträning handlar om att försöka röra på sig så mycket som man kan i det dagliga livet. Tänk långsiktigt, för det är bättre att göra lite varje dag än att anstränga sig mycket en gång i veckan. Ta så många chanser till rörelse som du kan.

Öka din motivation för träning – tips

- Träna med andra – Gruppträning eller en träningskompis kan göra det roligare. Hitta någon som du kan träna tillsammans med.
- Sätt upp mål – Räkna hur många tag som du behöver i en backe för att komma upp med din rullstol. Eller hur lång tid det tar för dig att gå en viss sträcka. Försök slå ditt rekord.
- Håll koll på din träning med hjälp av stegräknare, aktivitetsklocka eller en träningsdagbok.
- Variera träningen – Byt mellan styrka, kondition, balans- och rörlighetsträning. Växla mellan att träna olika delar av kroppen. Till exempel axlar ena dagen och ben nästa.
- Prova nya aktiviteter – Gillar du att träna i grupp eller ensam? Vill du helst vara ute eller inne? Ska det var intensivt eller mer stillsamt? Fundera på vad som skulle passa just dig bäst. Titta på vad som finns i närheten där du bor. Våga prova! Det viktigaste är att träningen blir av.

Stress och hjärnarbete

Att ha en rörelsenedsättning kan vara stressande. Vardagliga uppgifter kräver ofta mer tid och både fysisk och psykisk energi. Boka färdtjänst, förflyttning och praktiska hinder kan kännas utmattande. Återhämtning kan också vara svårare, särskilt vid smärta och trötthet. Många har svårt att komma ut och göra roliga saker som ger glädje.

Kognitiva svårigheter, som problem med minne, koncentration eller planering, kan öka stressen. Det kan vara svårt att strukturera dagen och märka när man behöver vila.

> ”Om jag inte gör en checklista, sätter upp ett mål med vad jag ska ha gjort under en lördag så slutar det ofta med att jag inte gör något alls på hela dagen.”

Rasmus, 44 år, medfödd rörelsenedsättning

Lägger du din kraft på rätt saker?

Se över ditt liv – vad lägger du din tid på? Kan du ta bort något? Se om du kan prioritera den tid och kraft som behövs för att till exempel träna och ta tag i dina matvanor. Det är lätt att jämföra sig med andra, som inte har en rörelsenedsättning, och se vad de hinner och orkar. Om du behöver vila en stund så gör det.

Det finns många jobbiga saker i livet som vi inte kan påverka själva, som ekonomi, beslut från Försäkringskassan eller en orolig omvärld. Det finns många saker som du kan göra själv för att minska din stress:

- Rör på dig – Träning ger energi och minskar stress.
- Ät bra – En hälsosam kost stärker kroppen.
- Sov tillräckligt – Sömn är avgörande för återhämtning.
- Var närvarande – Öva mindfulness, prova yoga och acceptera det du inte kan ändra.
- Njut av naturen – Försök vara utomhus
- Gör det du gillar – Sjunga, läsa, måla eller träffa vänner kan hjälpa.
- Lyssna på kroppen – Vila i tid för att undvika utmattning.
- Ta hjälp – Det finns hjälp att få. Kontakta din vårdcentral om du mår dåligt.

Ha medkänsla med dig själv om du inte orkar och hinner så mycket som du skulle vilja och som ”alla andra” hinner och orkar.

Hjälp din hjärna med rutiner och struktur

Precis som kroppen behöver hjärnan få vila från intryck och arbete. Du kan spara både mental och fysisk ork genom att ha tydliga rutiner och struktur i vardagen. Det kan handla om att ha fasta tider för måltider, vila och träning. Det hjälper att använda hjälpmedel som kalendrar och påminnelser. Då blir vardagen enklare, och du får mer kraft till det som är viktigt för dig.

> ”Att ha fasta platser för sina saker gör också stor skillnad. En nyckellåda innanför dörren, en bestämd plats för plånboken – det kan spara både tid och frustration. Packa väskan kvällen innan, lägg fram kläder för morgondagen och fixa lunchlådan i förväg”

tips från Rasmus 44 år, medfödd rörelsenedsättning

Enklare vardag med rutiner, planering och hjälpmedel

Det finns många hjälpmedel som kan göra livet enklare. Du kan använda traditionella hjälpmedel eller digitala alternativ. Hitta det som fungerar för just dig.

Fasta rutiner – Gör vardagen mer förutsägbar och lättare att hantera. Att stiga upp på morgonen och gå till sängs vid samma tid varje dag hjälper kroppen att hitta en stabil dygnsrytm. Lika viktigt är det att ha bestämda tider för måltider.

När du gör saker på samma sätt varje dag minskar behovet av att fatta många beslut. Då blir hjärnan inte lika trött.

Be om hjälp – Du kan be någon du litar på att hjälpa dig att göra en realistisk plan för det du ska göra och hinna med. Den personen kan också påminna dig och följa upp hur det går. Det är ofta lättare att strunta i en påminnelse i mobilen än att ignorera någon man själv har bett om hjälp.

Ett annat tips är att starta en liten grupp med andra som vill ändra matvanor, börja träna eller göra en annan förändring. Då kan ni peppa varandra och hålla koll.

Checklistor – Hjälper dig att komma ihåg vad du ska göra och i vilken ordning. Du kan ha olika listor för olika situationer. Till exempel en morgonrutin, en packlista eller en checklista inför läkarbesök. Listan kan innehålla både stora och små saker. Allt från att boka tid hos läkaren till att vattna blommorna. Att få bocka av punkter ger en skön känsla av att något blivit gjort.

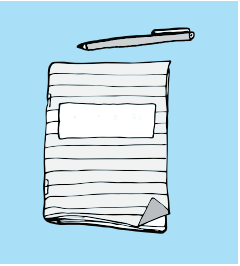
Tidsstöd – För att få hjälp med att hålla tiden kan du använda olika former av tidsstöd. Det kan vara en vanlig kökstimer, scheman med bilder och klocksymboler

eller appar som räknar ner och signalerar när tiden är slut. Det är användbart för att undvika att fastna i något eller komma för sent till nästa aktivitet.

Mobilens alarm – eller påminnelsefunktion kan vara ett effektivt verktyg. Du kan ställa in påminnelser för att äta regelbundet, ta medicin, gå och lägga dig, träna eller starta en aktivitet. Genom att automatisera dessa påminnelser slipper du hålla allt i huvudet. Du kan använda en fysisk timer, mobilens inbyggda timer eller appar som är utformade för detta.

Planera dagen – Bestäm vad du ska göra, när du ska börja och hur länge du tänker hålla på.

Planeringsverktyg – som papperskalendrar, whiteboards, digitala appar och webb-tjänster. De hjälper dig att få överblick över vad som händer under dagen, veckan eller månaden. Många appar kan anpassas efter dina behov, med färgkoder och påminnelser. För vissa är ett schemablad på kylskåpet bäst, för andra är mobilen bäst.



Minska störningar – få bättre koncentration

När det är mycket som händer runt omkring kan det vara svårt att koncentrera sig. Här är några enkla sätt att minska störningar:

- Stäng av ljud du inte behöver, som TV, radio eller notiser på mobilen.
- Välj en lugn plats att vara på.
- Använd hörlurar eller öronproppar för att stänga ute ljud.
- Plocka bort saker som stör, till exempel mobilen eller röriga saker på bordet.
- När det är lugnare omkring dig blir det lättare att tänka klart och göra det du vill.

Jobba i korta pass med pauser, ”Pomodoro”

Pomodoro är ett sätt att dela upp tiden när du jobbar eller pluggar.
En Pomodoro är 25 minuter lång. Då jobbar du fokuserat utan att bli störd.

När de 25 minuterna är slut tar du en kort paus, till exempel 5 minuter.
Efter att du gjort fyra Pomodoros i rad kan du ta en längre paus, till exempel 15–30 minuter.

När du blir van vid att jobba i 25-minuterspass kan du öka tiden. Det är viktigt att inte sitta stilla för länge. Ta pauser och rör på dig.

Så skapar du nya vanor

Det spelar ingen roll vilken vana du vill ändra eller vilket mål du har för din hälsa, till exempel att gå ner i vikt eller börja träna. För att lyckas behöver du bestämma dig, vara engagerad, jobba för det och ha tålamod. Det tar tid att byta vanor. Det brukar ta mellan tre och sex månader innan den nya vanan verkligen sitter. För att något ska bli en vana behöver du göra det regelbundet.

Att göra en livsstilsförändring i små steg är ofta mer hållbart och framgångsrikt än att försöka förändra allt på en gång. Små förändringar i livet känns mer hanterbara och minskar risken för att man ger upp. Att lyckas med små mål ger en känsla av framsteg och kan göra att du orkar fortsätta. Det är bättre att lyckas med små förändringar än att misslyckas med stora.

Börja litet – verkligen litet

Många vill förändra allt på en gång. Det är bättre att dela upp sina mål i delmål. Nyckeln är att börja så smått att det nästan känns löjligt, till exempel:

- I stället för "jag ska armcykla 30 minuter varje dag" säg "jag ska ta på tränings-skorna och gå eller rulla ute i 5 minuter".
- I stället för "jag ska äta nyttigt" säg "jag ska lägga till en grönsak till varje måltid". När vanan sitter, lägg till en ny liten förändring.

Koppla vanan till något du redan gör

- Till exempel: "Efter att jag borstat tänderna på morgonen, ska jag stretcha i 2 minuter."

Förstå ditt varför

Varför vill du nå det mål som du har? Ju tydligare det är för dig själv, desto lättare blir det att hålla motivationen uppe.

Gör det enkelt att lyckas

Ta bort hinder:

- Lägg fram träningskläder kvällen innan.
- Ha vattenflaskan synlig.

Fira små vinster

Ge dig själv beröm även för minsta framsteg. Det bygger motivation och stärker dig.

HÄLSOPLAN

Här gör du din egen hälsoplan. Börja med att skriva ned dina mål och vad du tänker göra för att uppnå målet eller målen. Skriv också ned delmålen. När du formulerar och skriver ned dina mål är det som att du lovar dig själv att försöka. Tänk på att du gör det här för din egen skull – för att du förtjänar att må bra.

Mitt mål:
Till exempel: börja träna, äta nyttigare, minska vikten, stressa mindre, sova bättre

Mitt mål... ✍

Det här ska jag börja med:
Till exempel: röra på mig minst 10 minuter om dagen, äta frukt i stället för fikabröd, lägga mig tidigare på kvällen

Mina delmål... ✍
A

B

C

För att nå mitt mål behöver/ska jag:
Till exempel: handla bra mat att ha hemma, bestämma vilken dag och tid jag ska träna

För att nå mitt mål behöver/ska jag... ✍
A

B

C

Varför jag vill göra den här förändringen:
Till exempel: må bättre, få mer energi och känna mig starkare

Jag vill göra förändringen därför att... ✍
A

B

C

Min belöning när jag har nått mina delmål eller mitt mål:
Till exempel: gå på bio med en vän, köpa något jag tycker om

Min belöning ska vara... ✍

Väga och mäta

Är vikten något du vill ha koll på? Väg dig i sådant fall regelbundet och skriv gärna ned vikten. Då märker du om din vikt förändras och förstår hur du kan påverka den.

Väga sig i rullstol - Om du väger dig i rullstol på en särskild rullstolsvåg, visar vågen den totala vikten. Gör så här för att veta din egen vikt:

- Ta reda på hur mycket din rullstol och sittdyna väger.
- Dra bort den vikten från det som vågen visar.
- Dra också bort vikten för kläder:
  - Om du är större och har jeans och tunga skor: dra bort 2 kilo.
  - Om du är mindre eller har sommarkläder: dra bort 1 till 1,5 kilo.

Mäta runt magen – Ett annat sätt att hålla koll på vikten är att mäta midjemåttet. För mycket fett runt magen kallas bukfetma. Det kan vara dåligt för hälsan. Så här gör du när du mäter:

- Använd ett vanligt måttband.
- Mät när du står upp, om du kan. Annars kan du ligga ner.
- Mät mellan höftbenet och lägsta revbenet – ofta i höjd med naveln.
- Om magen putar ut, mät där den är som störst.

Ett midjemått på 88 centimeter eller mer hos kvinnor och 102 centimeter eller mer hos män ökar risken för till exempel hjärt-kärlsjukdomar.

Viktlogg

Rullstolens vikt: _____

Datum:	Vikt:	Midjemått:	Totalvikt i rullstol:

Syftet med viktloggen är att hjälpa dig se om du äter lagom mycket mat. Om du går upp i vikt betyder det att du får i dig mer energi (kalorier) än kroppen använder. Målet är att få i sig ungefär lika mycket energi som kroppen gör av med. Då har du energibalans och slipper gå upp i vikt i onödan.

Lästips och information

”Livsstilsboken – vägen till ett friskare och lättare liv för dig med rörelsehinder”
En bok med både teori och praktiska tips om bland annat mat och vikt, motion och träning, motivation och livsstilsförändring. Boken finns översatt till engelska och ukrainska. Böckerna kan laddas ned gratis som pdf från www.spinalis.se.

"Mat, vikt och hälsa för dig med ryggmärgsskada"
Broschyren ”Mat, vikt och hälsa för dig med ryggmärgsskada” finns på 15 språk. Alla kan laddas ned gratis som pdf på www.spinalis.se.

www.spinalis.se/traningsbanken
I Spinalis Träningbank hittar du övningar som du kan göra på egen hand. Låt dig inspireras!

www.spinalis.se/traningspass
Här hittar du Spinalis sammansatta träningsprogram som du antingen kan göra hemma eller på gym.

www.spinalistips.se
På Spinalistips hemsida hittar du tips av och för personer med rörelsenedsättning som underlättar ett aktivt liv.

www.fritidsbanken.se
På Fritidsbanken lånar du parasport- och friluftsutrustning gratis i 14 dagar.

www.parame.se
ParaMe är en webbplats av Parasport Sverige som informerar personer med funktionsnedsättning om möjligheterna till idrott och träning.

www.rgaktivrehab.se
RG Aktiv Rehabilitering (RG) är en ideell förening som arbetar med att inspirera personer med ryggmärgsskada, och de med liknande förutsättningar, till ett självständigt och aktivt liv.

Broschyren Mat, vikt, träning och hälsa för dig med rörelsenedsättning är en naturlig följd av ett tidigare Spinalisprojekt, DRIV – hälsa online för dig med ryggmärgsskada. När vi arbetade med det projektet insåg vi att informationen kan vara till nytta för fler – inte bara för personer med ryggmärgsskada, utan även för andra som har en rörelsenedsättning.

Vi vill tacka alla som hjälpt till att göra broschyren möjlig. Det hade inte gått utan stöd från kollegor, patienter och deltagare i DRIV.s aktiviteter. Många har delat med sig av sin kunskap och sina erfarenheter – det är vi väldigt tacksamma för.

Ett särskilt tack till er som berättat om era liv och låtit oss använda era citat. Rasmus Isaksson och de andra i referensgruppen har bidragit lite extra, och det uppskattar vi mycket.

Till sist – ett stort tack till stiftelsen Caroline Montgomery och Märta och Gunnar V. Philipsons Stiftelse för det ekonomiska stödet.

Kontakt:
Spinalis är en stiftelse, vars huvudmål är att främja forskning och behandlingsutveckling inom ryggmärgsskadeområdet. Vår vision är ett bättre liv för alla som lever med en ryggmärgsskada.

Stiftelsen Spinalis
Frösundaviks allé 4a
SE 169 89 Solna
+46 (0) 8-555 44 000
info@spinalis.se
www.spinalis.se

© 2025 Stiftelsen Spinalis, Anna-Carin Lagerström och Hanna Isaksson

Illustrationer: Peter Ehrlin
Grafisk form: Anna Oredsson & Fredrik Bohman
Författare: Anna-Carin Lagerström & Hanna Isaksson
Kontakt: info@spinalis.se

Tryck: Instant Book, Stockholm 2025
ISBN: 978-91-531-4927-9

Spinalis®

Spinalis®

Mat, vikt, träning och hälsa för dig med rörelsenedsättning vill ge inspiration och kunskap om hur du får din kropp och hjärna att må bättre. Oavsett om din rörelsenedsättning är medfödd eller om du fått den senare i livet kan du ha nytta och glädje av den här broschyren.