

## **Sammanfattning av föreläsningdag 12 april 2018**

**Backa folkets hus, Göteborg**

**Föreläsare Katarina Lauruschkus  
i samarbete med Made for Movement**

### **FAR – fysisk aktivitet på recept**

Fysisk aktivitet = kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen utöver viloförbrukning.

WHO:s rekommendationer för barn och unga 5-17 år:

minst 60 min fysisk aktivitet varje dag, måttlig till hög. Minska stillasittandet.

FYSS rekommendationer för vuxna:

Fysisk aktiv 150 min /vecka, måttlig intensitet. Hög intensitet 75 min / vecka. Aerob träning + styrketäning. Långvarigt sittande bör undvikas.

Ingen skillnad på rekommendationer om man har en funktionsnedsättning.

VIKTIGT att minska stillasittandet som är 4:e vanligaste riskfaktor till sjukdom. Bryta 1-2 min 1-2 ggr/ timme!

Att vara fysiskt aktiv påverkar även kognitiva funktioner och har psykiska effekter som att öka stresstolerans och självförtroende.

Stora vinster för de som rör sig minst.

Rapport från Centrum för idrottsforskning 2017 visar att endast 44% av pojkarna och 22% av flickorna når rekommendationen om 1 timma/dag. Detta gäller "friska" barn och ungdommar. Barn och unga med funktionsnedsättning rör sig mindre.

FAR är ett hjälpmedel till att öka fysisk aktivitet. Fungerar även för barn och unga med funktionsnedsättning. Olika aktiviteter kan väljas: fotboll, gympa, cykla, förflyttningsträning m.fl.

Håller nu på med ny studie för att jämföra statisk och dynamisk stående (ståskal / Innowalk)

Studie: Participation in physical activities for children with cerebral palsy: feasibility and effectiveness of physical activity on prescription

## **Stående**

Svårt för de utan självständig gångförmåga att vara fysiskt aktiva vilket ger stora hälsorisker.

Rekommenderade tider för stående:

- 45-60 min för att motverka kontrakturer
- 45-60 min minska spasticitet
- 60-90 min förebygga osteoporos

I studien kunde en skillnad mellan statiskt stående i ståskal och ett dynamiskt stående med Innowalk ses. Med Innowalk höjdes temperaturen i fötterna, andningsdjupet ökade, smärta, mag- tarmfunktion samt välbefinnande ökade.

Värt att fundera på hur man skall få till att bryta stillasittande 2 min varje halv- till heltimme.

Provning av NF-walker och Innowalk. Video finns på vår facebook-sida.