

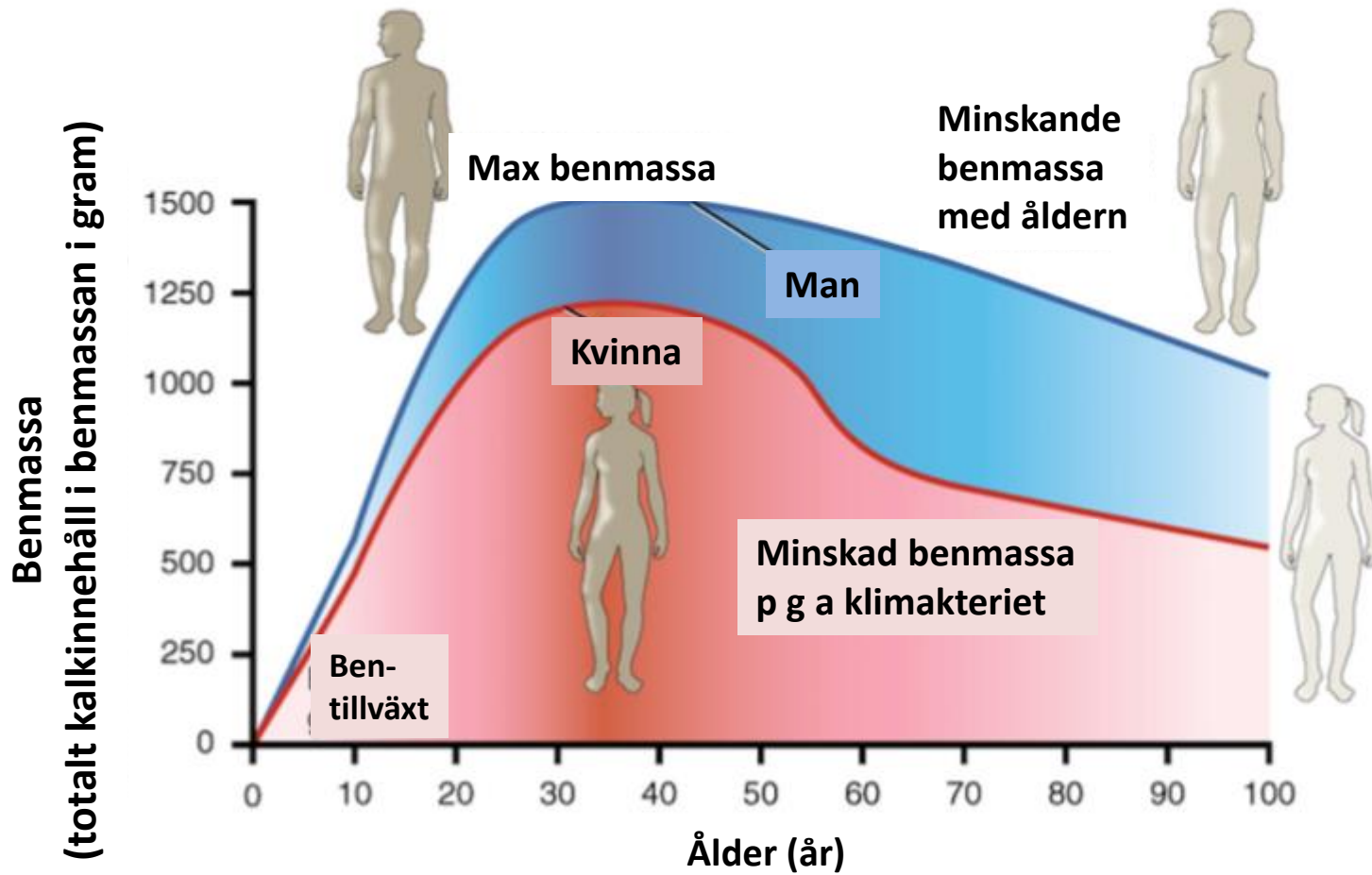


HÅLL DIG PÅ BENEN HELA LIVET

LOTTA LARK
LEG. SJUKGYMNAST/FYSIOTERAPEUT

Livscykeln





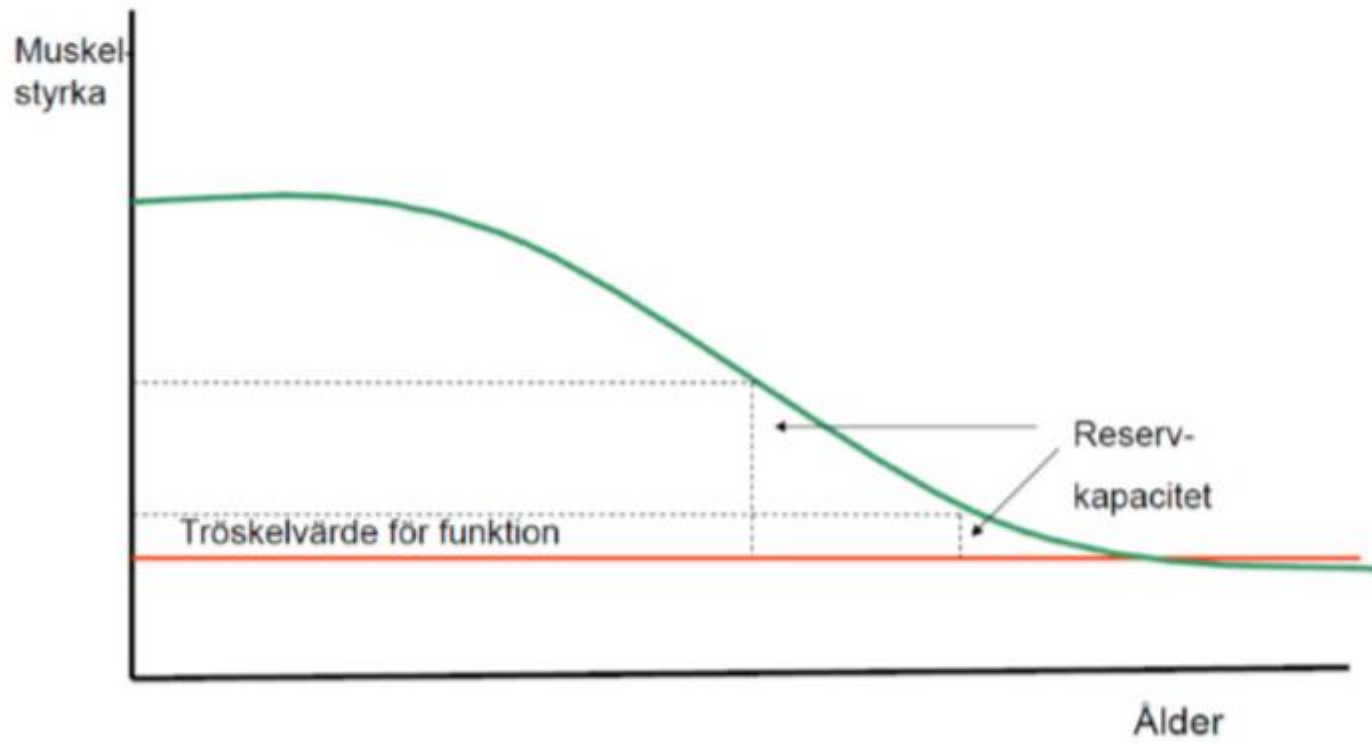


Benskör/osteoporos

Hög bentäthet



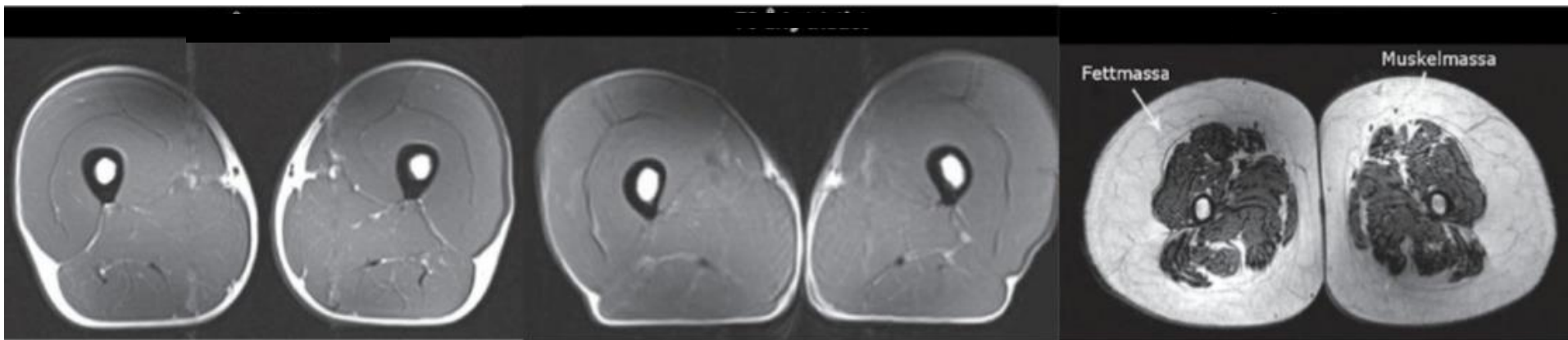
HÄLSOPILLER



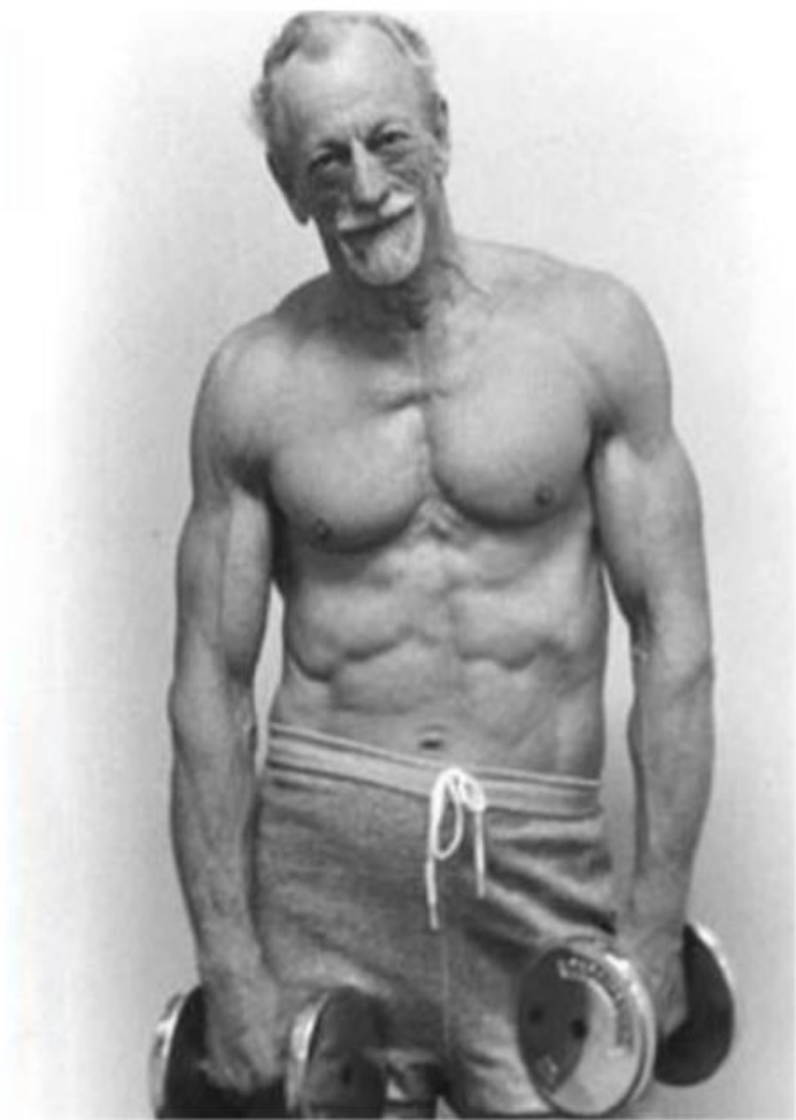
40-årig triatlet

70-årig triatlet

74-årig inaktiv man



Phys Sportsmed. 2011 Sep;39(3):172-8.
Chronic exercise preserves lean muscle mass in masters athletes.
Wroblewski AP, Amati F, Smiley MA, Goodpaster B, Wright V.



STYRKETRÄNING



ÖKAD MUSKELMASSA
MINSKAD FETTMASSA
ÖKAD BENMASSA OCH BENTÄTHET
ÖKAD ÄMNESOMSÄTTNING
GYNNSAM HORMONELL EFFEKT
BÄTTRE BALANS
MINDRE RISK FÖR FALL

- Muskelstärkande fysisk aktivitet bör utföras minst 2 gånger i veckan med stor del av kroppens muskler.
- Explosiv styrketräning är viktig.
- Ordentlig belastning



BALANS

- Viktig för att förebygga fall
- Tilltro till sin egen förmåga
- Beroende av muskelstyrka, rörlighet, känsel och syn



KONDITION

ÖKAD ORK

FÖRBÄTTRAD ALLMÄNHÄLSA

ÖKAD ÄMNESOMSÄTTNING

MINSKAD FETTMASSA

ÖKAD HÅLLFASTHET SKELETT

STARKARE HJÄRTA

MINSKAD RISK OCH FÖRBÄTTRAR:

-HJÄRT - OCH KÄRKSJUKDOMAR

-DIABETES TYP2 OCH METABOLA

SYNDROMET

- Konditionsträning bör utföras minst 150 minuter i veckan.
- Måttlig intensitet-puls och andning ökar
- Gärna i intervaller
- Minst 10 minuterspass
- Ökande hälsoeffekter med ökad mängd

FYSISK AKTIVITET

- MOTVERKAR STRESS, DEPRESSION OCH ÅNGEST.
- FLER HJÄRNCELLER
- BROMSAR HJÄRNANS ÅLDRANDE
- FÖRBÄTTRAR MINNET
- FÖREBYGGER DEMENS



RÖRLIGHET



SAMMANFATTNING

- Äldre personer behöver fysisk aktivitet och det är aldrig för sent att börja.
- Fysisk aktivitet kan förebygga många åldersrelaterade sjukdomar, men också vara en avgörande del i behandlingen.
- Fysisk aktivitet kan leda till bevarad funktion och förebygga fall hos äldre personer.
- Äldre personer utgör en heterogen grupp och den fysiska aktiviteten måste anpassas till den enskildes funktionsnivå och behov.
- Alla äldre rekommenderas regelbunden fysisk aktivitet av såväl konditionsträning som muskelstärkande aktiviteter och träning av balans
- Konditionsträning av måttlig intensitet i minst 150 minuter i veckan. Bör vara uppdelat på flera dagar och minst 10 minuter per gång.
- Styrketräning bör utföras minst 2 gånger i veckan.
- Undvik stillasittande.



**TACK
FÖR ATT DU
TOG DIG TID
ATT LÄSA!**