



Etelä-Pohjanmaan
Sairaanhallitus



KUORTANE
KORTANEN VERKKOPORTTI



MOTION ÄR MEDICIN

MOTIONRECEPT FÖR HJÄRT- OCH KÄRLSYSTEMET

Ta hänsyn till de olika delarna i hälsomotionen:

uthållighet och koordination, dvs. smidig motion, **balans, muskelkondition och ledkondition**, dvs. rörelseorganens kondition, **samt benhårdhet och viktbalans**.

Kranskärllsjukdom

- 30–60 min/dag
- måttligt ansträngande
- lugnt i början
- lugna takten vid symtom

Övervikt, viktbalans

- Varje steg lönar sig
- Vardagsmotion är det viktiga
- Träna muskelkondition
- 60 min/dag

Diabetes, typ 2

- 30–60 min/dag
- Måttligt ansträngande
- Träna muskelkondition

måttligt ansträngande
= man blir lätt andfådd

TIPS FÖR SPECIFIKT INRIKTAD MOTION

Högt blodtryck

- 30min/dag på en gång
- Måttligt ansträngande
- Träna muskelkondition

Blodfets- rubbningar

- Minst 30–60 min dag, totalt
- Måttligt ansträngande

MOTIONRECEPT FÖR RÖRELSEORGANEN

Vid svår smärta:

- Vardagsmotion och stretching så mycket smärtan tillåter
- Vila

Reuma i ryggraden

- Rörligheten i ryggraden och god hållning
- Bra andning med bröstkorgen

Ledsjukdom, artros

- Starka, friska muskler
- Stretching ökar rörlighet
- Undvik högt ansträngande och skakande rörelser
- Normalvikt

Fibromyalgi

- Lugn takt i början
- Ökad intensitet småningom
- Rask uthållighetsmotion

När smärtan lugnat sig:

- Motionera 3–5 gånger i veckan, 20–60 min/dag.
- Styrketräning och stretching
- Kom ihåg uppvärmning före och uppmjukning efter varje träning

Rygg- och nackont

- God muskelkondition och balans
- God uthållighet i musklerna
- Rätt teknik

TIPS FÖR SPECIFIKT INRIKTAD MOTION

Ledgångsreumatism

- God muskelkondition, rörliga leder, uthålliga blodkärl
- Motion påverkar inte sjukdomens aktivitet

Osteoporos

- Vid förebyggande: stötar och skakningar är bra
- Vid behandling: undvik hoppande och fallande
- Träna koordination och balans
- Ta lätta vikter
- Mångsidig motion är det viktiga
- Exempel på god motion: stavgång, jogging, vandring, skidåkning, skridskoåkning, motionsall, gymnastik, bollspel, dans

MOTIONSRECEPT-PROJEKTET • www.tep.fi