

# Fysisk aktivitet - smärta



**Sverker Nilsson**

**Neptunuskliniken**

**070419**

# Fysisk aktivitets positiva effekter

- Minskar smärtupplevelsen
- Behandlar smärtor i rörelseapparaten
- Stärker självkänslan
- Ökar stresståligheten
- Minskar medicinbehovet

# Fysisk aktivitet

- Ökar benmassa
  - Minskar falltendens
  - Lägre frakturrisk hos äldre
- 
- *Karlsson et al. Lancet 2000.*
  - *Karlsson et al. ASBMR 2002.*

# Motionens positiva effekter

- Ökar självtilfredställelsen
- Ökar psykiska och fysiska uthålligheten
- Stresstålgheten ökar
- Självförtroendet förbättras
- Mentala kapaciteten ökar
- Motverkar oro och spänningar
- Förbättrar sömnmönstret
- Ökar livskvalitén

# Lämpliga aktiviteter

- Raska promenader
- Stavgång
- Jogging
- Simning
- Cykling
- Spinning



# Lämpligast aktivitet

Det du tycker är  
roligast!



# Receipt

- Konditionsträning
- 3-5 dagar i veckan
- Duration >30 minuter
- Måttlig intensitet

# Långvarig muskelvärk

- Bassängträning  
en gång i veckan
- Långsam frekvensstegring



# Osteoporos

- Studsande gång
- Varannan dag
- Studsmatta
- Bollsporter
- Dans
- Gympa

# Fysisk aktivitet

- minskar smärtupplevelsen
- minskar analgetikaförbrukningen
- minimala biverkningsrisker
- kostnadseffektivt
- ökar produktiviteten
- förbättrar livskvaliteten

**Tack!**

Sverker Nilsson, 2007