

Fysisk aktivitet

Hos ungdomar och vuxna med CP



Elisabet Rodby Bousquet



1

Varför är det viktigt med fysisk aktivitet?

- Många barn, ungdomar och vuxna med CP har en lägre syreupptagningsförmåga och muskelkraft.
- Vuxna med CP har ökad fettinlagring i muskelvävnaden.
- Vuxna med CP har ökad risk för diabetes, astma, högt blodtryck, stroke

Verschuere et al DMCN 2016, 58: 798-808

2

Fysisk aktivitet hos unga vuxna

Research Article

Physical Activity in Adolescents and Young Adults with Cerebral Palsy

Lisa Waltersson¹ and Elisabet Rodby-Bousquet^{2,3}



Undersöka i vilken utsträckning unga vuxna med CP är fysiskt aktiva och kartlägga eventuella samband med tidigare fysisk aktivitet i skollåldern, smärta och GMFCS-nivå

3

Vem?

129 ungdomar födda 1991-1993 (Skåne, Blekinge)

Rapporterade i CPUP när de var 14-16 år

Av dessa var 71 följda och hade data i vuxen ålder

4

GMFCS

GMFCS I = 22

GMFCS II = 16

GMFCS III = 10

GMFCS IV = 14

GMFCS V = 9

5

Fysisk aktivitet – GMFCS och smärta

Physical activity as an adult	GMFCS					Pain	
	I n = 22 n (%)	II n = 16 n (%)	III n = 10 n (%)	IV n = 14 n (%)	V n = 9 n (%)	No n = 37 n (%)	Yes n = 30 n (%)
No	8 (36)	3 (19)	3 (30)	7 (50)	4 (44)	10 (27)	14 (47)
<1 time/week	3 (14)	2 (13)	0 (0)	1 (7)	0 (0)	3 (8)	3 (10)
1-2 times/week	4 (18)	5 (31)	4 (40)	1 (7)	2 (22)	9 (24)	6 (20)
3-5 times/week	7 (32)	6 (38)	3 (30)	5 (36)	3 (33)	15 (41)	7 (23)

6

Fysisk aktivitet hos unga vuxna

- 65% fysiskt aktiva
- 56% fysiskt aktiva minst 1 gång/vecka

Ungdomar som var fysiskt aktiva under högstadieåren hade dubbelt så stor sannolikhet att vara fysiskt aktiva som vuxna (OR 2.1)



Biomed Res Int. 2017;2017:8080473

7

Folkhälsomyndighetens rekommendationer för barn och unga 6–17 år

- Regelbunden fysisk aktivitet
- Alla barn och unga 6–17 år bör vara fysiskt aktiva under veckan, både vardagar och helger.
- Minskat stillasittande
- Långa perioder av stillasittande bör brytas av och ersättas med någon form av fysisk aktivitet.
- **Pulshöjande fysisk aktivitet i genomsnitt 60 minuter per dag**
- Barn och unga bör i genomsnitt vara fysiskt aktiva i minst 60 minuter per dag, på en måttlig till hög intensitet som ger ökad puls och andning.
- **Fysisk aktivitet på hög intensitet och aktiviteter som stärker muskler och skelett minst tre dagar i veckan**
- Fysisk aktivitet på hög intensitet ger en markant ökad puls och andning. Sådana aktiviteter bör ingå minst tre dagar i veckan, liksom muskelstärkande och skelettstärkande fysisk aktivitet. Aktiviteterna kan ingå som en naturlig del i att leka, springa och hoppa, eller som en del i planerad motion och idrott i skolan eller på fritiden.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/>

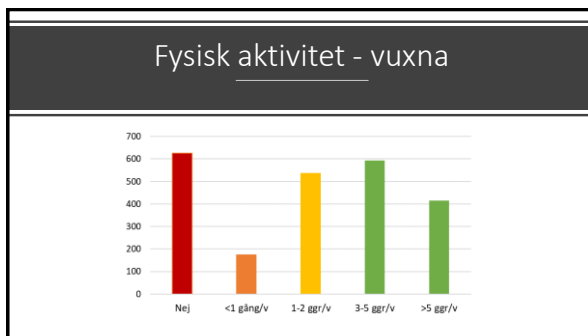
8

Folkhälsomyndighetens rekommendationer för vuxna 18-64 år

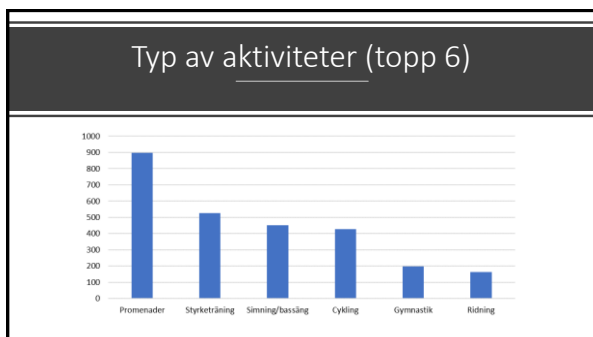
- Regelbunden fysisk aktivitet
- Alla vuxna bör vara fysiskt aktiva under veckan, både vardagar och helger.
- Minskat stillasittande. Vuxna bör begränsa den tid som de tillbringar med att sitta stilla.
- **Pulshöjande fysisk aktivitet i minst 150 – 300 minuter per vecka**
 Vuxna bör varje vecka vara fysiskt aktiva på måttlig intensitet i minst 150–300 minuter eller minst 75–150 minuter av fysisk aktivitet på hög intensitet
- **Muskelstärkande fysisk aktivitet minst två dagar i veckan**
 Vuxna bör också ägna sig åt muskelstärkande aktiviteter på måttlig eller hög intensitet under minst två dagar i veckan. Aktiviteterna bör involvera kroppens alla större muskelgrupper.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/>

9



10



11

Var börjar vi och var vinner vi mest hälsa?

- Börja från noll!
- Bryta stillasittande för de som inte har någon fysisk aktivitet.
- Börja med korta pass, låg intensitet flera gånger om dagen.
- Fysiska aktiviteter med lätt intensitet är hälsosammare än stillasittande.

DEVELOPMENTAL MEDICINE & CHILD NEUROLOGY REVIEW

Exercise and physical activity recommendations for people with cerebral palsy

GLAF VERSCHUREN¹ | MARK D PETERSON¹ | ASTRID C J BALEMANS^{1,3} | EDWARD A HURVITZ²

12