

## Motion för en sömnapnépatient med övervikt

Denna anvisning ger dig information om motion och sporrar till daglig självständig motionering.

Övervikt orsakar många olika sjukdomar, vilka kan förebyggas och behandlas genom viktnedgång. Viktnedgång och viktkontroll hör alltid ihop med ett förändrat levnadssätt, vilket förutsätter både ökad fysisk aktivitet och ändring av kosten till mer energifattig. Genom att införa en rimlig mängd motion och mer hälsosamma matvanor i din vardag, lyckas du ännu bättre med vikthanteringen efter viktnedgång.

### Fördelar med motion

- fett- och glukosmetabolismen förbättras och risken att insjukna i typ 2 diabetes minskar
- halten av det goda kolesterolet (HDL) i blodet ökar
- hjärt- och blodcirkulationsorganens och lungornas funktion förbättras
- blodtrycket minskar
- sömnkvaliteten förbättras
- benstommen förstärks
- stresshanteringen underlättas
- kroppens motståndskraft förbättras
- balansen och koordinationen utvecklas, vilket främjar den fysiska funktionsförmågan samt minskar fallolyckor
- sinnesstämningen förbättras och känslan av välbefinnande samt jaguppfattningen ökar och självförtroendet höjs.

### Fördelar med viktkontroll

- viktkontroll minskar mest effektivt fettvävnaden inuti bukhålan (äppelfetma), som är skadlig för hälsan
- muskelmassan ökar och mängden fett minskar, så att kroppen blir fastare
- strukturerna som stöder lederna förstärks och när vikten går ner minskar även ledbelastningen när den fysiska konditionen förbättras minskar andfåddheten och ansträngningstoleransen växer.

### Recept för hälsokondition

Hälsokondition påverkar din hälsa på ett övergripande plan. Den berättar hur effektivt du klarar av dagliga vardagsaktiviteter. Hälsokondition innefattar uthållighet, stöd- och rörelseorganens tillstånd, kontroll av rörelser, dvs. motorisk förmåga samt kroppssammansättningen.

- Inled motioneringen stegvis genom att bli van vid att röra på dig och öka ansträngningen i samband med dagliga sysslor.
- Rör dig regelbundet och inkludera hälsotion (vardags-, nytto- och arbetsreemotion) i dina dagar och konditionsträning (uthållighetsträning, muskelträning samt rörlighets- och balansträning) 2-3 gånger i veckan.
- Rör dig raskt minst 30 minuter om dagen. Du kan först dela upp helheten i flera omgångar. När din kondition förbättras förläng tiden till 60 minuter.
- Lägg in 2-3 gånger konditionsträning, som pågår 15-30 minuter i sträck, i dina veckor, så att du får upp svetten, blir andfådd och pulsen stiger ordentligt. Dra nytta av t.ex. intervallliknande träning i perioder, där tyngre och lättare träning varvas.
- Vid ansträngning kan du utnyttja andning via läppspringan: andas lugnt in genom näsan och andas ut genom den tunna glipan, som läpparna formar. Ett litet motstånd uppstår då vid utandning, vilket förhindrar att luftvägarna trycks ihop.
- Börja varje träningspass lugnt. Kom ihåg att också varva ner och att stretcha efter ett mycket ansträngande träningspass.
- Lyssna på din kropp och lita på dina intryck. Din kropp är den bästa mätaren på om träningspasset är lämpligt för dig. Ingen dag är den andra lik. Ibland känner du dig piggare, ibland tröttare. På de mest ansträngande dagarna, rör på dig lättare, och när ditt tillstånd är gott, rör på dig mera energiskt.
- Gör upp en tydlig målsättning för dig själv med att öka på motionen. Fortskrid progressivt mot målet.
- Ta hjälp av motionsdagbok för att motivera dig själv. En pulsmätare eller en stegräknare kan också öka intresset för att motionera. Med hjälp av pulsmätare kan du se hur din puls varierar vid olika övningar. En stegräknare talar om hur många steg du gått. Gå 10 000 steg per dag. Detta är den mängd som rekommenderas utifrån aspekten för hälsosam motion.

## Rekommenderad motion

Genom att välja motionsformer som är meningsfulla för dig blir träning en bestående livsstil. Mångsidig träning är ofta roligare än att ha en gren som hobby. Att motionera i trevligt sällskap eller i en grupp sporrar till regelbunden träning.

- Välj tillfällen som hör samman med arbete och fritid, där du lätt kan öka motionsmängden. Använd trappor istället för hiss eller rulltrappor samt gå eller cykla åtminstone en del av arbetsresan.
- Gång är en grundläggande gren för vikthantering, eftersom den effektivt förbrukar energi och kan utföras var som helst. Andra bra grenar med tanke på uthållighetsträning, som belastar stora muskelgrupper, är t.ex. cykling, stavgång, skidåkning, simning och vattenlöpning.

- Bra grenar för stöd- och rörelseorganens tillstånd, dvs. för att träna upp muskelkraft, muskeluthållighet och rörlighet, är bl.a. gym- och styrketräning, gruppträningspass, pilates och yoga.
- Den motoriska förmågan, dvs. kontroll av kroppens ställningar och rörelser, kan du träna t.ex. genom dans, bollsporter, gruppmotionspass, skridskoåkning, utförsåkning, rullskridskoåkning, ridning och olika självförsvarsgrenar.
- På grund av övervikt behöver inte motionen begränsas. Om du har mycket övervikt, välj först motionsformer som skonar lederna, t.ex. cykling, simning, vattenlöpning och lugna promenader. För personer med hjärtproblem ska stegen ökas stegvis och lugnt i vardagen.

Fysioterapeuterna på kliniken för lungsjukdomar kan vid behov ge individuell handledning i frågor som gäller motion i samband med ett besök på avdelningen.

Information om lämpliga motionstjänster på din hemort får du på webbsidorna på internet samt från den lokala idrottsbyrå/idrottscentralen.