

# EGENTLIGA FINLANDS SJUKVÅRDSDISTRIKT

## MOTION SOM STÖD FÖR BARIATRISK OPERATION

Syftet med anvisningarna är att ge information om motion efter bariatrisk operation (viktreducerande kirurgi) och att motivera patienten att självständigt röra på sig.

I och med den bariatriska operationen har du nu fått tillfälle att förändra resten av ditt liv. För att den nya livstilen ska lyckas är det viktigt att du hittar ett lämpligt sätt att röra på dig. Somliga tycker om att motionera i grupp, medan andra hellre motionerar ensamma.

### Nyttan av motion

Motion ökar kroppens totala energiförbrukning och förbränner extra fett, vilket får dig att tappa vikt. Motion både förhindrar och behandlar sjukdomar som associeras med övervikt, t.ex. besvär i stöd- och rörelseorganen, hjärt- och blodcirkulationssjukdomar, typ II-diabetes, förhöjt blodtryck, sömnapné och astma

- bidrar till att förbränna fettvävnad och minskar effektivast fettvävnad inuti bukhålan (äppelfetma)
- förbättrar fett- och sockerämnesomsättningen
- ökar muskelmassan och minskar mängden fett, så att kroppen blir fastare
- ökar halten av gott kolesterol (HDL) i blodet
- sänker blodtrycket
- stärker strukturerna som stöder lederna och då vikten går ner minskar även belastningen på lederna
- minskar andfåddhet då den fysiska konditionen bli bättre och ansträngningstoleransen växer
- ger en avslappnad känsla, höjer humöret och ökar välmåendekänslan.

### Motion efter operation

Viktnedgången efter operationen grundar sig på att man äter mindre och att maten snabbt går till tunntarmen. I studier har det emellertid konstaterats att motion och en aktiv livsstil efter operation ger större viktnedgång.

Det lönar sig att börja motionerna i lugn takt då man vill gå ner i vikt. Det viktigaste är att motionen är regelbunden. Att öka motionen kräver en ändring i levnadssättet och är inte bara en förbigående fas i livet. Förutom motion är det också viktigt att vila så att musklerna återhämtar sig efter motionsprestationerna. Kom också ihåg uppvärmning och stretching före och efter motion.

Bäst inverkan på hälsa, vikthantering och livskvalitet uppnås genom att kombinera daglig vardagsaktivitet med uthållighets- och muskelkonditionsträning 2-4 gånger i veckan.

### Vardagsmotion

Öka andelen motion med hjälp av vardagsmotion, eftersom den har mycket större betydelse för helhetsförbränningen än konditionsträning.

Du kan också sköta din dagliga motionsdos i korta pass på minst 10 minuter.

- Ta trapporna istället för hissen.
- Gå eller cykla istället för att ta bilen när det är möjligt.
- Städa och arbeta effektivt i trädgården.
- Om du sitter eller står mycket i ditt arbete, lägg till motionsaktiviteter under arbetsdagen.
- Träffa dina vänner och motionera tillsammans.

### **Uthållighetsträning**

Med uthållighetsmotion menas motion som varar länge och som genomförs med låg puls. Uthållighetsmotion förbränner fett och är bra för hjärtat samt för hela andnings- och blodcirkulationsorganet.

Gång är en grundläggande gren för vikthantering, eftersom den effektivt förbrukar energi och kan göras var som helst. Andra bra grenar med tanke på uthållighetsträningen är t.ex. cykling, stavgång, skidåkning, simning och vattenlöpning.

I början lönar det sig att hålla motionsdagbok för att hålla motivationen uppe. Du kan också använda pulsmätare eller stegräknare för att hålla uppe intresset för att motionera. Med hjälp av pulsmätaren kan du följa belastningen, dvs. följa med hur pulsen varierar i olika övningar. Mätt med stegräknare bör motionsmängden vid vikthantering vara minst 7 000–8 000 steg om dagen. Sträva efter att uppnå 10 000 steg om dagen.

### **Muskelkonditionsträning**

Vid muskelkonditionsträning bör du koncentrera dig på att träna upp de stora muskelgrupperna. Ju mer du använder de stora muskelgrupperna, såsom låren, skinkorna och ryggen, desto större blir helhetsenergiförbrukningen. Grenar som höjer muskelkonditionen är t.ex. gymträning, bollspel och gymnastik i t.ex. konditionsциrkel. Muskelkonditionsträning hemma är ett bra alternativ till att gå på gym. Du kan använda t.ex. hantlar eller också göra träningsrörelser med din egen vikt som motkraft, såsom magmuskelövningar, knäböj och armhävningar.

Muskelkonditionsträning hjälper dig med vikthanteringen och med att få en fastare kropp. Träningen förbättrar balansen, kroppskontrollen och hållningen. I vila förbrukar muskeln tre gånger mer energi än fettvävnaden, vilket innebär att starka muskler ökar kroppens energiförbrukning.

I samband med att du besöker avdelningen kan våra fysioterapeuter vid behov ge individuell handledning i ärenden som gäller din motion. Information om lämpliga motionstjänster på din hemort får du på Internet samt från den lokala idrottsbyrån och idrottscentralen. UKK-institutets motionsrekommendation beskrivs i den s.k. Motionskakan.

# MOTIONSKAKAN

rekommendation  
för en vecka



Källa: [www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)

Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt • [www.vsshp.fi/sv](http://www.vsshp.fi/sv) • Växel 02 313 0000

Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande.