

FYSISK AKTIVITET



Runda

- Är du fysiskt aktiv?
- Hur?
- Om inte –
vilken aktivitet skulle du vilja prova?



Vad menas med att vara fysiskt aktiv?

- Fysisk aktivitet är all form av kroppsrörelse som medför att pulsen ökar.
- Kroppen förbrukar mera energi
- Skillnad mellan fysisk aktivitet och träning.



Alla människor behöver fysisk aktivitet

- Minst 150 min i veckan, minst måttlig intensitet (=pulsökning).
- Spridas ut över flera av veckans dagar, minst 10 minuter per tillfälle.
- Även muskelstärkande aktivitet/träning minst 2 ggr i veckan.
- Dessutom minska stillasittandet.
- *Ju mer fysisk aktivitet, desto bättre.*



Varför ska man vara fysiskt aktiv?



Varför ska man vara fysiskt aktiv?

- Minskar risken för sjukdomar
- Förbättrar kroppens funktioner
- Bibehåller/minskar vikten
- Humöret blir bättre
- Mindre smärta
- Ökad livskvalitet
- Minskad stresskänslighet



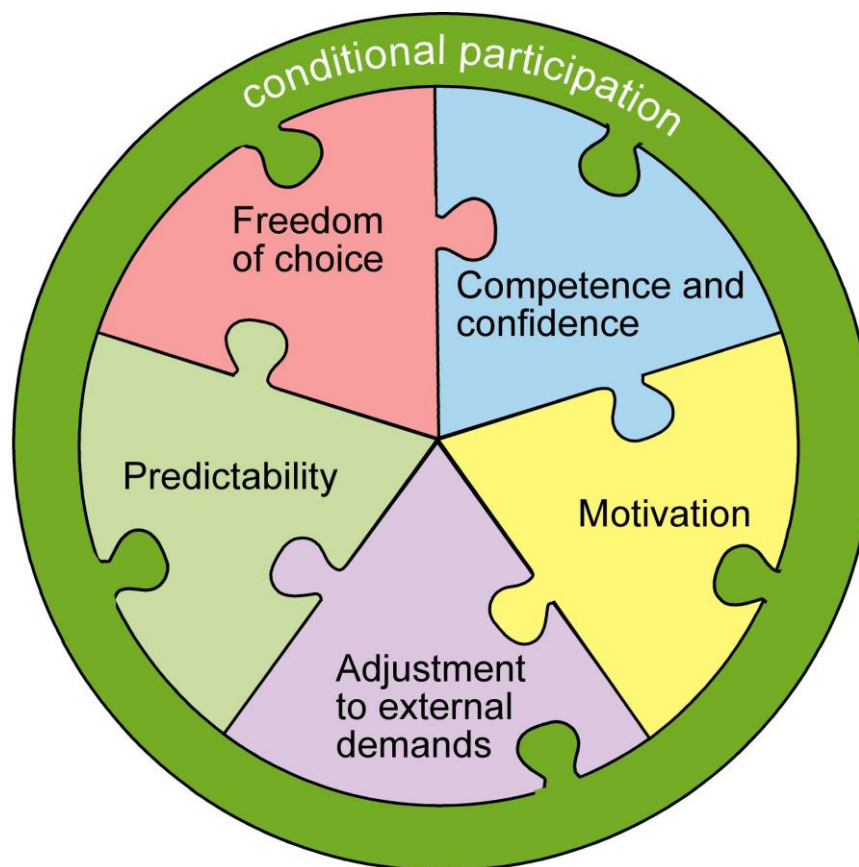
Svårigheter vid AST

- Förseningar i den motoriska utvecklingen
- Förändrad finmotorik och/eller grovmotorik
- Annorlunda sensorisk bearbetning
- Begränsningar i social interaktion

Fysisk aktivitet vid AST

- Ungdomar med AST är mindre fysiskt aktiva än jämnåriga.

”det beror på.....”



- Forskningsresultat finns på barn och ungdomar vad gäller påverkan på motorisk förmåga och fysisk aktivitet mm.

Effektiva interventioner:

- träning av grundläggande motoriska färdigheter
- bassänginterventioner
- ridning
- datorspel
- sensorisk integrationsprogram
- yoga

Länkar fysisk aktivitet och AST

- <https://www.sbu.se/contentassets/875ff0679ffb416daa89ffd0868bb165/fysisk-aktivitet-for-personer-med-adhd-och-autism.pdf>
- <https://vardgivare.skane.se/siteassets/1.-vardriktlinjer/habilitering/fou-rapporter/2017/fourapport-2017nr6.pdf>

Olika former av fysisk aktivitet

- Promenader
- Cykling
- Simning
- Styrketräning
- Kampsport
- Ridning
- Dans
- mm



Möjliga hinder

- Ovana
- Dålig motivation
- Sensorisk känslighet
- Försämrade interoceptiv medvetenhet.
- Bristande motorisk kontroll , ”klumpighet”.
- Social fobi

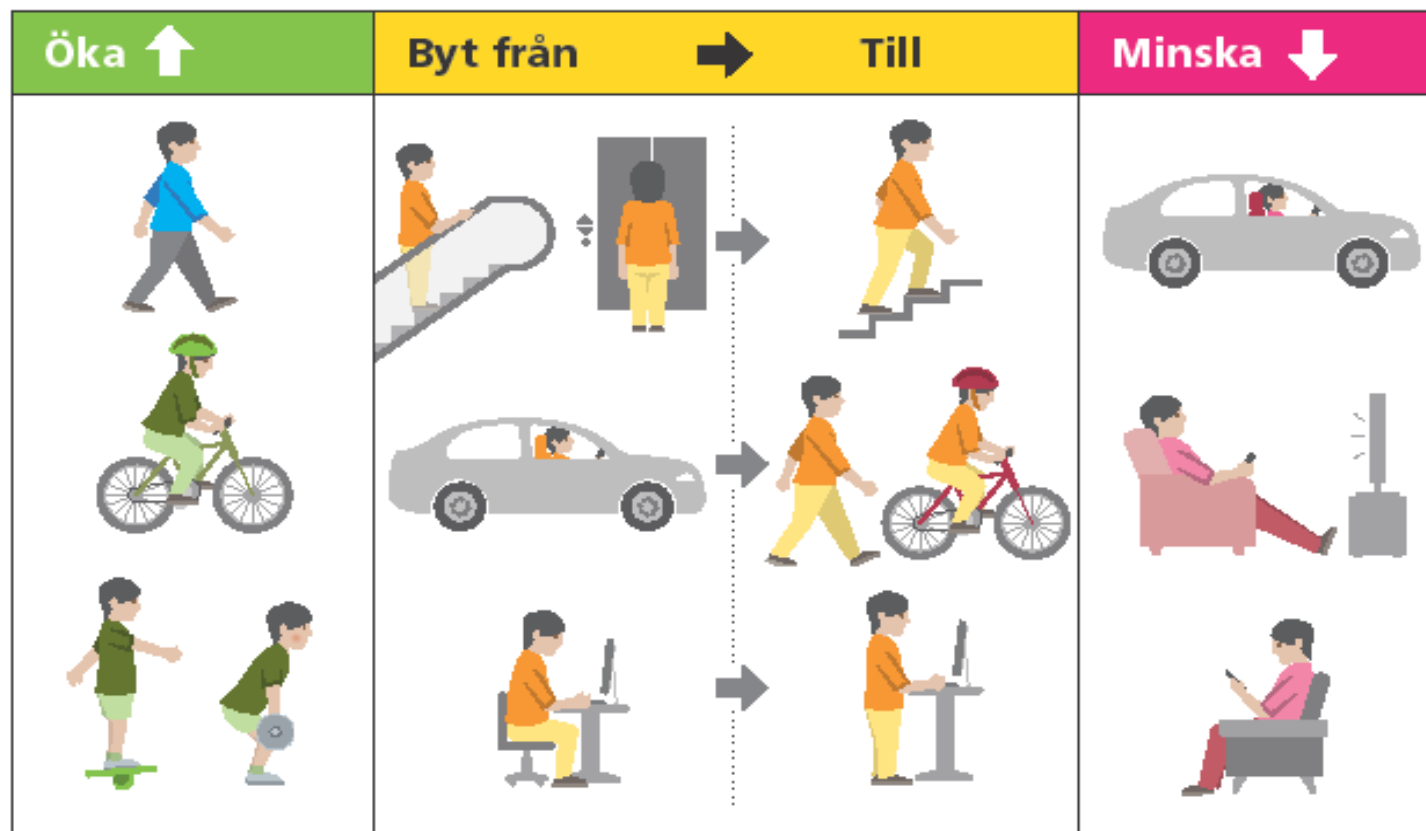
Dags för praktiska övningar !

Hur gör jag för att få det gjort ?

Vilket stöd behöver jag ?



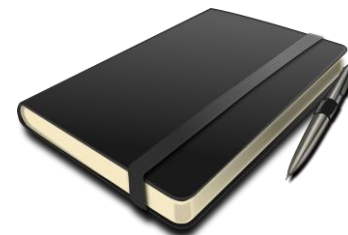
Hälsosam fysisk aktivitet



Källa: Region Stockholm

Tips för att underlätta!

- Planera – Träningsdagbok
- Motivation – Sätta upp mål
- Hitta något man tycker är roligt
- Individanpassat
- Ökad medvetenhet om kroppens signaler
- Motion på recept
- Motionera med en vän eller ledsagare



TABATA

Gruppträning där patienter som har bra fysisk förmåga kan delta.

Syfte:

- *Minska ångest och depressionssymtom*
- *Öka patientens fysiska kondition och hjälpa till med struktur (tex kost och sömn)*

Tack för idag!

