



Ny forskning og stadig bedre kunnskap om sammenhengen mellom inaktivitet, sykdomsrisiko og dødelighet danner grunnlaget for WHO sine nye anbefalinger for fysisk

FYSIOTERAPI | PRIVAT PRAKSIS NR 1-2021

begrense stillesitting og bruke tid på fysisk aktivitet.

De nye retningslinjene er en oppdatering av tidligere anbefalinger fra 2010 [2], og en del av WHO sin strategi for å fremme nasjonal helsepolitikk og praksis over hele verden. Anbefalingene viser til den globale handlingsplanen for fysisk aktivitet i perioden 2018-2030 [3], hvor et viktig mål er å redusere inaktivitet blant ungdom og voksne

Generelt om retningslinjene

WHO sine nye retningslinjer legger føringer for både aktivitetsmengde og -intensitet. Anbefalingene skiller mellom moderat og høyintensiv aktivitet, og forutsetter forståelse for hva som ligger i dette.

I litteraturen er moderat fysisk aktivitet definert som aktiviteter med et energiforbruk tilsvarende 3-6 MET, det vil si tre til seks ganger det energiforbruket man har i hvile [1, 4]. Slik aktivitet vil resultere i at man blir svett, andpusten og får økt puls. Høyintensiv aktivitet defineres gjerne som aktiviteter med et energiforbruk over 6 MET. En mye brukt tommelfingerregel for slik aktivitet er at puls- og pustefrekvensen er så høy at man ikke er i stand til å prate sammenhengende. Ved hvilken aktivitetsmengde og -intensitet helsegevinstene inntreffer vil naturligvis variere hos den enkelte. Det er derimot behov for mer forskning og kunnskap om forholdet mellom aktivitetsdose og forventet helsegevinst, slik at man mer presist kan definere en minste og maksimale effektive aktivitetsdose for de ulike befolkningsgruppene.

De nye retningslinjene anbefaler at eldre voksne og personer som over lengre tid har vært inaktive starter med små aktivitetsdoser. Videre kan frekvensen, varigheten og intensiteten på aktiviteten økes gradvis over tid. Gevinstene av fysisk aktivitet bør ses på som større enn den potensielle risikoen, og det er i utgangspunktet ikke nødvendig med medisinsk klarering. Unntaket er personer med kjente kontraindikasjoner eller personer som utvikler nye symptomer når de øker sitt aktivitetsnivå.



Fysisk aktivitet for barn og ungdom bør være variert og lystbetont

Det presiseres for øvrig at WHO sine retningslinjer er utviklet for den generelle befolkningen, og at de ikke adresserer gevinster og risiko tilknyttet prestasjonsorientert aktivitet og trening som utøves av idrettsutøvere.

Anbefalinger for barn og ungdom (5-17 år)

Fysisk aktivitet hos barn og ungdom har positive effekter på kondisjon og muskelstyrke, kardiovaskulær helse, benhelse, kognitiv funksjon, mental helse og vekt. Anbefalingen er minst 60 minutter moderat til høyintensiv aktivitet i gjennomsnitt per dag. Regelmessig gjennomføring av høyintensive aktiviteter som bedrer kondisjon, muskelstyrke og benhelse er sterkt anbefalt. Aktiviteter for denne aldersgruppen bør være varierte og lystbetone, og naturligvis være tilpasset både alder og den enkelte sine interesser og egenskaper.

Anbefalinger for voksne (18-64 år)

Fysisk aktivitet hos voksne reduserer risikoen for en rekke livsstilsrelaterte sykdommer, samt generell risiko for tidlig død. I tillegg er det rapportert om positive effekter på blant annet mental helse, kogni-

tiv funksjon og søvn. For voksne i aldersgruppen 18-64 år er den nye anbefalingen minst 150-300 minutter med moderat aktivitet, eller minst 75-150 minutter med høyintensiv aktivitet per uke. I tillegg anbefales det å utøve aktivitet som bedrer styrke i de store muskelgruppene to eller flere ganger per uke.

Anbefalinger for eldre voksne (>65 år)

De nevnte helsegevinstene av fysisk aktivitet for voksne gjelder også de over 65 år. For denne aldersgruppen er også variert og regelmessig fysisk aktivitet assosiert med mindre fallrisiko og færre fallrelaterte skader, bedre funksjonsnivå og lavere risiko for osteoporose. Som en del av sin ukentlige fysiske aktivitet anbefales voksne over 65 år å utøve balanse- og styrketrening med moderat til høy intensitet to til tre dager i uken eller mer. Retningslinjene presiserer imidlertid at eldre voksne må tilpasse og justere aktiviteten i forhold til sitt funksjonsnivå og fysiske kapasitet. For de som ikke er i stand til å oppfylle anbefalingene, bør målet være å utøve så mye fysisk aktivitet de klarer ut fra forutsetningene.



Anbefalinger for gravide og postpartum kvinner

Fysisk aktivitet under svangerskap kan redusere risikoen for svangerskapsforgiftning, -hypertensjon og -diabetes, overdreven vektøkning, fødselskomplikasjoner og fødselsdepresjon. Det innebærer heller ingen økt risiko for dødfødsel, nyfødtkomplikasjoner eller fare for ugunstig lav fødselsvekt. Anbefalingen er minst 150 minutter med moderat fysisk aktivitet per uke gjennom hele svangerskapet og etter fødsel. For de som ikke oppfyller anbefalingen, ser også lavere aktivitetsdoser ut til å kunne gi helsegevinster. Gravide og postpartum kvinner anbefales å utøve aktiviteter som bedrer bevegelse, kondisjon, og muskelstyrke, samt daglig bekkenbunnstrening for å redusere risikoen for urininkontinens. Etter fødsel anbefales det å gradvis gjenoppta normalt aktivitetsnivå – helst i samråd med helsepersonell dersom barnet fødes ved keisersnitt.



Styrketrening av store muskelgrupper har positive effekter for voksne i alle aldersgrupper

Retningslinjene inneholder også noen sikkerhetsregler for fysisk aktivitet under svangerskap:

- Unngå fysisk aktivitet ved høy varme og spesielt ved høy luftfuktighet
- Drikk regelmessig før, under og etter aktiviteten
- Unngå deltakelse i aktiviteter som innebærer fysisk kontakt, risiko

for fall eller begrenset oksygentilgang (f.eks aktivitet i store høyder)

- Unngå aktivitet/øvelser i ryggliggende stilling etter første trimester
- Gravide som utøver konkurranseidrett eller ønsker å være fysisk aktive langt utover anbefalingene bør rådføre seg med kvalifisert helsepersonell
- Gravide kvinner bør informeres av helsepersonell om mulige faresignaler for når de bør stoppe eller begrense fysisk aktivitet, samt konsultere kvalifisert helsepersonell hvis dette inntreffer



Personer med funksjonshemninger bør utøve fysisk aktivitet som er tilpasset helse-tilstand, funksjonsnivå og målsettinger

Anbefalinger for personer med kroniske sykdommer

Fysisk aktivitet er ansett som både trygt og hensiktsmessig ved en rekke utbredte kroniske sykdommer. Retningslinjene viser til forskning som har vist betydelige fordeler av fysisk aktivitet ved hypertensjon, koronar hjertesykdom, diabetes type 2, kreftsykdom og HIV. For personer med kroniske sykdommer vil det i mange tilfeller være behov for bistand fra kvalifisert helseper-



Regelmessig og godt tilpasset fysisk aktivitet er anbefalt både under svangerskap og etter fødsel

sonell i form av råd og veiledning angående mengde og type aktivitet. Dette må tilpasses en rekke faktorer, blant annet den enkeltes behov og egenskaper, funksjonsnivå og -begrensninger, eventuell medikamentbruk og overordnet behandlingsplan.

Anbefalinger for personer med funksjonshemninger

Fysisk aktivitet regnes som trygt og hensiktsmessig også for personer med funksjonshemninger. Generelt er ikke fysisk aktivitet forbundet med noen stor risiko for denne befolkningsgruppen, så lenge aktiviteten tilpasses helsetilstand, funksjonsnivå og målsettinger. Retningslinjene viser til forskning på fysisk

aktivitet ved MS, ryggmargsskade, kognitiv svikt, Parkinsons sykdom, gjennomgått hjerneslag, alvorlig depresjon, schizofreni og ADHD. Ved flere av disse sykdommene er det rapportert at fysisk aktivitet kan ha positive effekter på fysisk funksjonsnivå, kognitiv funksjon og/eller livskvalitet. Som for personer med kroniske sykdommer, kan hjelp og oppfølging fra kvalifisert helsepersonell være nødvendig for mange i denne befolkningsgruppen.

Oppsummering

De nye globale retningslinjene for fysisk aktivitet viser til solid forskning og kunnskap om sammenhenger mellom stillesitting, helserisiko og dødelighet, samt de

mange helsegevinstene av regelmessig fysisk aktivitet. Retningslinjene inneholder klare og nyanserte anbefalinger for fysisk aktivitet hos ulike befolkningsgrupper – og en generell oppfordring om å begrense stillesitting.

De helsemessige fordelene av å være regelmessig fysisk aktiv bør være godt kjent blant dagens fysioterapeuter, og med slike retningslinjer har man god ryggdekning for å motivere og oppfordre pasienter til å bruke tid på fysisk aktivitet. Her følger også et ansvar for å bidra til at retningslinjene følges opp i praksis.

Se referanser/kilder side 36.