

Ráðleggingar um hreyfingu og takmörkun kyrrsetu



Fatlað fólk er fjölbreytilegur hópur, á mismunandi aldri og með ólíka færni. Með reglulegri hreyfingu við hæfi má til dæmis efla almenna færni í daglegu lífi og auka lífsgæði.

Hreyfing gegnir lykilhlutverki í að viðhalda og bæta heilsu og líðan fullorðinna, þar með talið þeirra sem eru með langvarandi líkamlega eða andlega skerðingu eða skerta skynjun, meðal annars:

- **Betri lífsgæði** m.a. betri starfræn færni, auðveldara að sinna daglegum athöfnum.
- **Betri andleg heilsa og líðan** m.a. minni einkenni kvíða og þunglyndis.
- **Betri svefn** m.a. tekur styttri tíma að sofna, meiri djúpsvefn og samfella í svefni.
- **Betri hugræn geta** hjá þeim sem eru með sjúkdóma eða raskanir sem skerða slíka getu.
- **Betri líkamleg heilsa og líðan** m.a. þol, vöðvastyrkur, jafnvægi og holdafar.
- **Minni líkur á ótímabærum dauða almennt** þ.m.t. vegna hjarta- og æðasjúkdóma og krabbameina.
- **Minni líkur á hjarta- og æðasjúkdómum** og helstu áhættuþáttum þeirra t.d. háþrýstingi, sykursýki af tegund 2 og hárrí blóðfitu.
- **Minni líkur á mörgum krabbameinum** m.a. í ristli, brjóstum, þvagblöðru og legi.

RÁÐLAGT ER:

Öll fullorðin með langvarandi líkamlega eða andlega skerðingu eða skerta skynjun ættu að hreyfa sig reglulega

Í hverri viku ætti að:

Hreyfa sig rösklega í minnst 150-300 mínútur

EÐA

Hér er átt við loftháða hreyfingu* af miðlungs ákefð sem eykur hjartslátt og öndun í minnst 2,5-5 klst. samtals yfir vikuna. Dæmi eru *röskleg ganga, hjóla, synda, dansa, bogfimi, boccia og heimilisþrif.*



Hreyfa sig kröftuglega í minnst 75-150 mínútur

EÐA

Hér er átt við loftháða hreyfingu af mikilli ákefð sem kallar fram mæði og svita í minnst 1 klst. og 15 mín – 2 klst. og 30 mín samtals yfir vikuna. Dæmi eru *kröftug lotubjálfun, hjóla eða synda hratt, körfubolti, frjálssar íþróttir og önnur hreyfing stunduð af krafti.*



Stunda sambærilegt magn af rösklegri til kröftugri hreyfingu

Almennt má miða við að 2 mínútur af rösklegri hreyfingu jafngildi 1 mínútu af kröftugri hreyfingu.

Minnst 2-3 daga vikunnar ætti að stunda hreyfingu sem styrkir vöðva, bætir jafnvægi og eykur hreyfigetu

Hreyfingin, sem er hluti af heildarhreyfingu vikunnar, ætti að vera röskleg eða kröftug og virkja alla stærstu vöðvahópa líkamans. Dæmi eru *styrkæfingar með eigin líkamsþyngd, teygjur og lóð heima eða í tækjasal, hópatímar í leikfimi, tai chi, sumar tegundir af jóga og dans.*



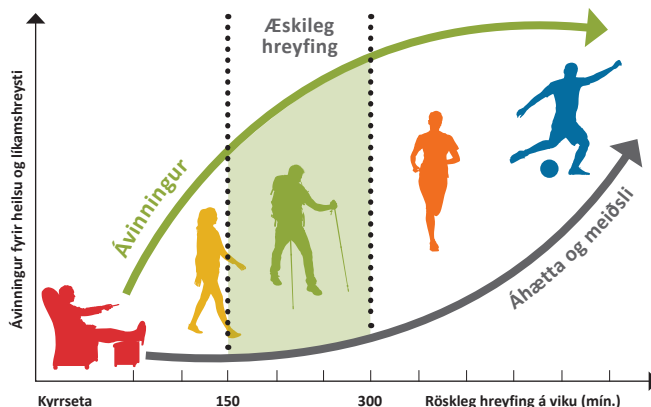
Með því að hreyfa sig lengur og/eða af meiri ákefð má bæta heilsuna enn frekar. Þannig má hreyfa sig rösklega í meira en 300 mínútur (5 klst.) á viku eða hreyfa sig kröftuglega í meira en 150 mínútur (2,5 klst.) á viku. Einstaklingsbundið er hvar efri mörkin liggja fyrir aukna hættu á meiðslum og ofþjálfun.

Ráðleggingar um hreyfingu og takmörkun kyrrsetu



Rannsóknir sýna að:

- Betra er að hreyfa sig lítið eitt en ekki neitt. Hreyfing hefur jákvæð áhrif á heilsu og líðan fólks með fötlun jafnvel þó ekki náist að uppfylla ráðleggingarnar.
- Það er aldrei of seint að byrja að hreyfa sig meira. Byrja ætti rólega og auka smám saman hreyfinguna þ.e. tíðni (hversu oft), ákefð (hversu erfitt) og tíma (hversu lengi) í samræmi við getu og áhuga.
- Aðstæður og heilsa fatlaðs fólks getur verið mismunandi á hverjum tíma. Mikilvægast er að öll hafi tækifæri til að finna sína leið til hreyfingar, eftir því sem við á, með m.a. hjálpartækjum, þjónustu og aðstöðu við hæfi.
- Hreyfing er ekki aðeins mikilvæg fyrir andlega og líkamlega heilsu heldur skapar einnig tækifæri til að hitta annað fólk og rækta félagslega heilsu sína.
- Það er lítil áhætta fyrir fatlað fólk að hreyfa sig ef hreyfingin er við hæfi s.s. tekur mið af núverandi stigi hreyfingar, heilsufari og starfrænni færni. Eftir aðstæðum má hafa samráð við heilbrigðisstarfsfólk og aðra sérfræðinga á sviði hreyfingar og/eða fötlunar. Á heilsugæslustöð er hægt að óska eftir Hreyfiseðli sem felur í sér ráðgjöf um hreyfingu við hæfi ásamt eftirfylgd.
- Eftir aðstæðum getur virkur ferðamáti þ.e. að ganga eða hjóla á milli staða verið góð leið til að flétta hreyfingu inn í daglegt líf og hlúa að heilsu sinni og náttúrulegs umhverfis.



Meiri kyrrseta fullorðinna er tengd lakari heilsu, meðal annars sykursýki af tegund 2 og aukinni sjúkdómabyrði og ótímabærum dauða t.d. vegna hjarta- og æðasjúkdóma og krabbameina.

RÁÐLAGT ER:

Fullorðnir með fatlanir ættu að takmarka þann tíma sem varið er í kyrrsetu. Það hefur jákvæð áhrif á heilsuna að skipta út tíma í kyrrsetu fyrir hreyfingu af hvaða ákefð sem er, þar með talið lítilli ákefð.**

Þeim mun meiri tíma sem varið er í kyrrsetu, þeim mun mikilvægara er að leitast við að hreyfa sig lengur af miðlungs til mikilli ákefð til að vegna upp á móti neikvæðum áhrifum langvarandi kyrrsetu.



Nánari upplýsingar um ráðleggingar um hreyfingu og takmörkun kyrrsetu, mat á hreyfivenjum og ráð um hvernig má takmarka kyrrsetu og hreyfa sig meira má m.a. finna á www.heilsuvera.is.

* **Hreyfing** er hvers konar vinna beinagrindarvöðva sem eykur orkunotkun umfram það sem er í hvíld. **Loftháð hreyfing** er hreyfing þar sem stórir vöðvar líkamans eru hreyfðir á taktfastan hátt í lengri tíma. Í þessum ráðleggingum á það einnig við slíka hreyfingu í styttri tíma. Dæmi um stóra vöðva eru vöðvar í rassi, lærum, baki og bringu.

** **Kyrrseta** er vökutími sem varið er sitjandi eða liggjandi og orkunotkun er lítil t.d. heima í vinnu/skóla og í ferðum á milli staða. Jafn vel þó sitjandi eða liggjandi staða sé óhjákvæmileg vegna fötlunar getur aukin orkunotkun í hreyfingu við hæfi minnkað tíma sem telst vera kyrrseta.