

Ráðleggingar um hreyfingu og takmörkun kyrrsetu



Fötlúð börn og ungmenni eru fjölbreytilegur hópur með ólíka færni. Með reglulegri hreyfingu við hæfi má til dæmis efla hreyfi- og félagsþroska og almennt auka færni og lífsgæði.

Hreyfing hefur fjölþætt gildi fyrir heilsu og líðan barna og ungmenna, þar með talið þeirra sem eru með langvarandi líkamlega eða andlega skerðingu eða skerta skynjun, meðal annars:

- **Betri andleg heilsa og líðan** m.a. meiri orka og betri hvíld.
- **Bætt hugræn geta** hjá þeim sem eru með sjúkdóma eða raskanir sem skerða slíka getu.
- **Betri starfræn færni** m.a. auðveldara að sinna daglegum athöfnum.
- **Betri líkamshreysti** m.a. betri afkastageta lungna, hjarta- og æðakerfis og vöðva.
- **Betri hjarta- og efnaskiptaheilsa** m.a. jákvæð áhrif á blóðsykur, blóðþrýsting og blóðfitur.
- **Betri beinheilsa** m.a. meiri beinmassi og beinstyrkur.
- **Heilbrigðara holdafar** m.a. bætt hlutfall vöðva og líkamsfitu.

RÁÐLAGT ER:

Öll börn og ungmenni með langvarandi líkamlega eða andlega skerðingu eða skerta skynjun ættu að hreyfa sig reglulega

Í minnst 60 mínútur á dag að meðaltali yfir vikuna ætti hreyfingin að vera röskleg til kröftug

Hér er átt við hreyfingu af miðlungs til mikilli ákefð sem eykur hjartslátt og öndun. Hreyfingin ætti aðallega að vera loftháð*. Dæmi eru *að synda, dansa, hjóla, ganga rösklega, kasta og grípa og ýmsir leikir.*



Minnst 3 daga vikunnar ætti að stunda kröftuga hreyfingu sem eykur þol og einnig hreyfingu sem styrkir vöðva og bein

Hér er átt við hreyfingu af mikilli ákefð sem eykur hjartslátt, kallar fram mæði og jafnvel svita. Dæmi eru *boltaleikir, hjóla og synda hratt, hlaupa, vinna með þyngdir við hæfi og ýmsar íþróttir og önnur hreyfing stunduð af krafti.*



* **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.

Ráðleggingar um hreyfingu og takmörkun kyrrsetu



Rannsóknir sýna að:

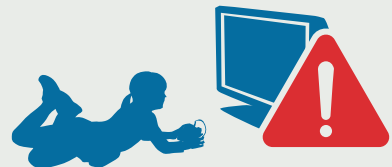
- Betra er að hreyfa sig lítið eitt en ekki neitt. Öll hreyfing hefur jákvæð áhrif á heilsu og líðan jafnvel þó ekki náist að uppfylla ráðleggingarnar.
- Börn og ungmenni sem hreyfa sig lítið ættu smám saman að auka tíðni (hve oft), ákefð (hve erfitt) og tíma (hve lengi) í hreyfingu við hæfi.
- Öll börn og ungmenni, þar með talið þau sem eru fötluð, ættu að hafa jöfn tækifæri og fá hvatningu til að stunda hreyfingu við öruggar aðstæður sem er fjölbreytt og samræmist aldri þeirra, áhuga og getu. Í þessu felst m.a. aðgengi að hjálpartækjum, þjónustu og aðstöðu við hæfi.
- Snemmtæk íhlutun er sérstaklega mikilvæg fyrir fötluð börn til að hámarka árangur.
- Börn hreyfa sig á annan hátt en fullorðnir. Frjáls leikur er þeim eðlilegur og mikilvægur ásamt skipulagðri hreyfingu t.d. í skólaíþróttum, íþróttastarfi og öðru æskulýðsstarfi. Að ganga eða hjóla á milli staða er góð leið til að auka hreyfingu í daglegu lífi og efla umhverfisvitund.
- Kröftug hreyfing sem styrkir bein er sérstaklega mikilvæg til að leggja inn í beinabankann fyrir framtíðina. Dæmi eru að hoppa, sippa, hlaupa og íþróttir sem fela í sér stökk og hraðar stefnubreytingar.
- Aukinni hreyfingu fylgir aukinn ávinningur sem afmarkast þó af getu hvers og eins. Eftir því sem æfingaálag er meira er mikilvægara að huga að fjölbreytni í æfingum, næringu við hæfi og hvíld.
- Mikilvægt er að hlusta á börn, taka mið af þörfum þeirra á hverjum tíma og aðlaga hreyfinguna að áhuga, færni og aðstæðum hverju sinni. Leita má til heilbrigðisstarfsfólks eða annarra fagaðila á sviði hreyfingar til að fá ráðgjöf.
- Reglubundin hreyfing í æsku eykur líkurnar á ástundun slíkra lifnaðarháttanna og betri heilsu almennt á fullorðinsárum.

Meiri kyrrseta barna og ungmenna er tengd lakari heilsu, meðal annars minni líkamshreysti, lakari hjartaheilsu og efnaskiptum, meiri líkamsfitu, minni félagsfærni og styttri svefni.

RÁÐLAGT ER:

Takmarka ætti þann tíma sem börn og ungmenni með fatlanir verja í kyrrsetu, sérstaklega í afbreytingu við skjá t.d. sjónvarp, tölvu eða snjallsíma.**

Það hefur jákvæð áhrif á heilsu og líðan þeirra að skipta út tíma í kyrrsetu/lítilli orkunotkun fyrir hreyfingu af hvaða ákefð sem er, þar með talið lítilli ákefð.



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.

** 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.