



Fysisk aktivitet og Fatigue Desember 2024

Randi Bergersen
Enhetsleder Lms
Idrettspedagog

Hva er fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet

”All kroppslig bevegelse som resulterer i en vesentlig økning av energiforbruket utover hvilenivå”

Trening

”Fysisk aktivitet som gjentas regelmessig over tid med målsetting å forbedre form, prestasjon eller helse.”



Fysisk aktivitet



- Bevegelse og aktivitet har vist seg å redusere tretthet.
- Kondisjonstrening som sykling, dansing, aerobic, gå tur eller svømme..
- Utfordringen er å finne et visst aktivitetsnivå uten å presse kroppen for mye.
- Husk at regelmessighet er viktigere enn hvilken aktivitet du gjør.
- Hvis du kjenner at du blir litt andpusten, er effekten bedre enn ved en rolig spasertur. Alt er bedre enn ingenting.

Hverdagsaktivitet – aktive valg



Husk! Det lille som gjør den store forskjellen.
10 knebøy, 3 ggr uken = 1560 knebøy på et år.

Fysisk og psykisk velvære



Litt trening gir bedre psykisk helse: Bare 15-20 minutter trening noen ganger i uka, har stor betydning for den psykiske helse.



Hvordan komme i gang?



Jeg trener
nesten
hver dag.

Som i dag
for eksempel
trente jeg
nesten.



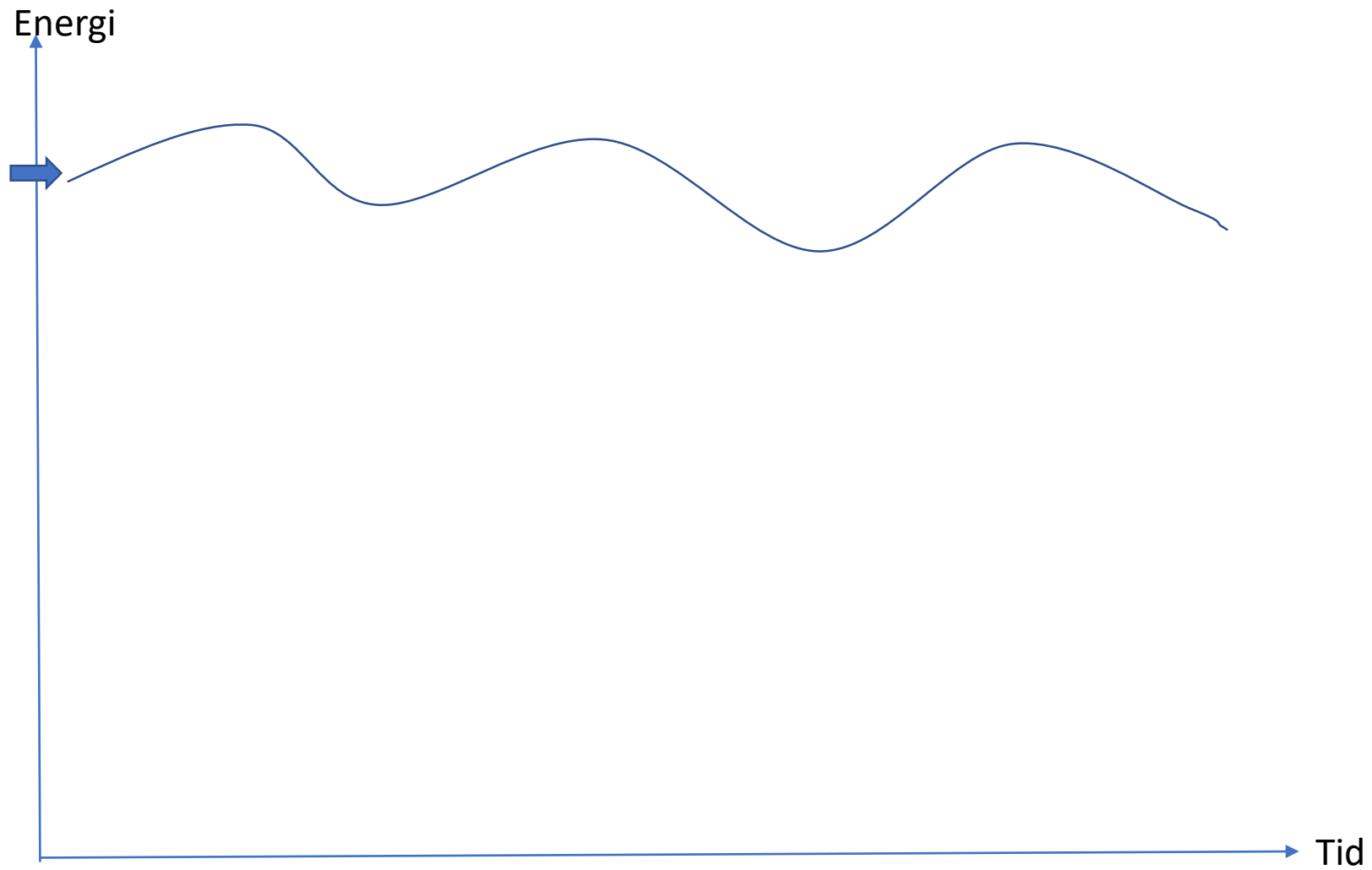
Hvordan komme i gang.



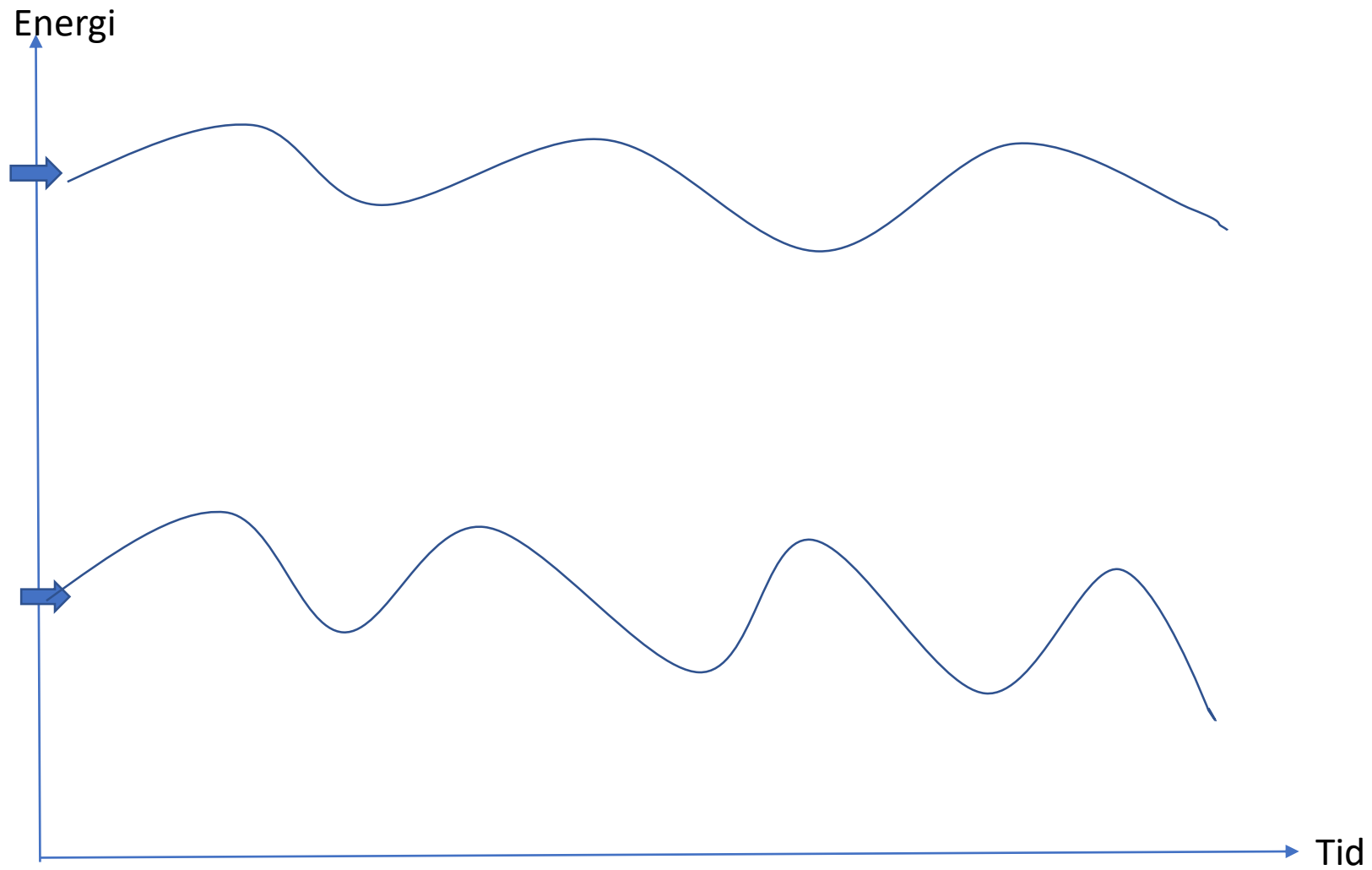
- Ta ett skritt om gangen.
- Tilpass aktiviteten utfra energinivået.
- Har du en god dag, ikke gjør alt du ikke har fått gjort de siste 14 dagene.
- Det du gjør er bra nok.

- «Uten å vite hvor du skal, er det vanskelig å planlegge hvordan du skal komme deg dit»

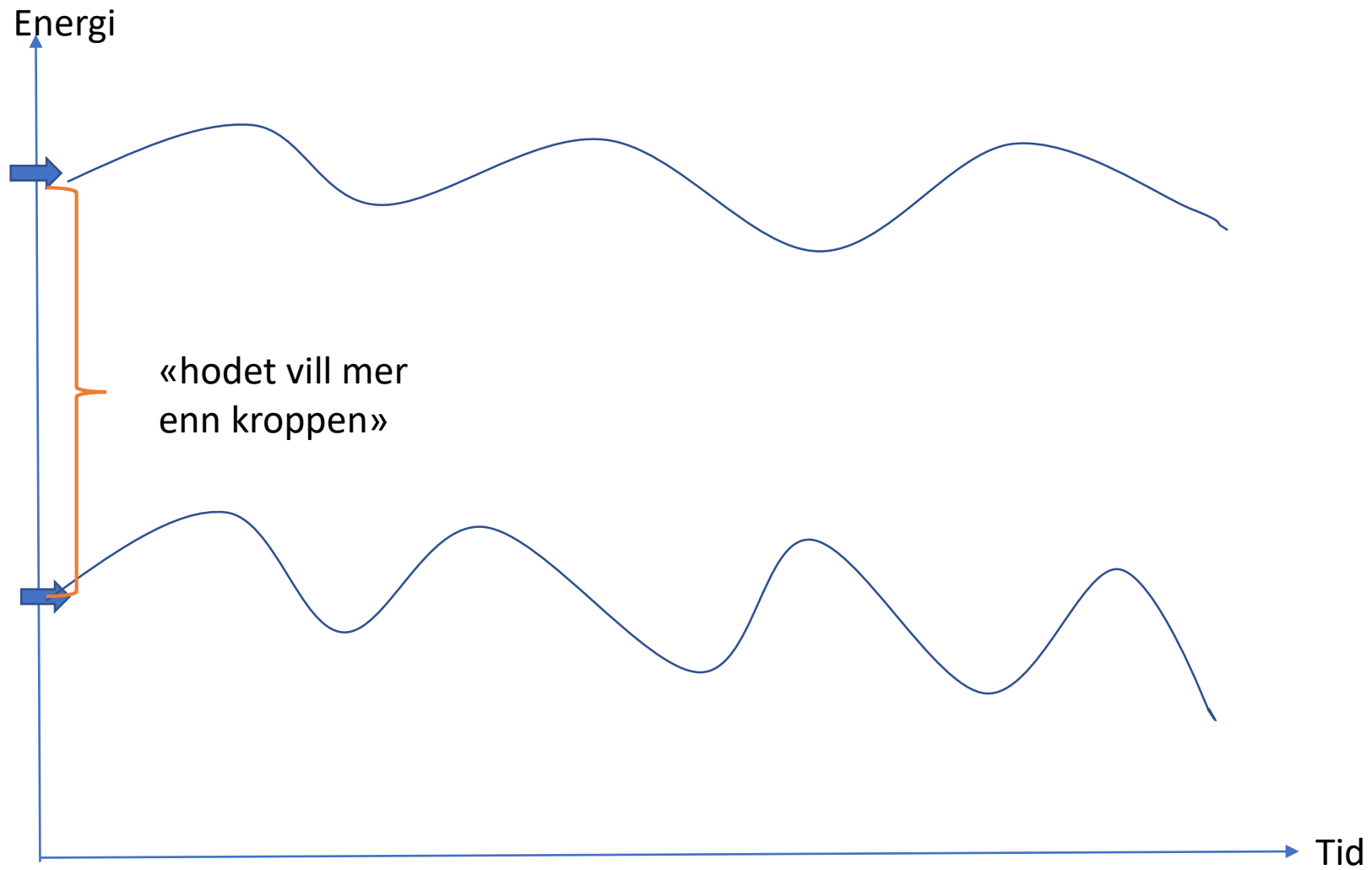
Energibalanse



Energibalanse



Energibalanse



Treningsprinsippene

- **Individuell tilpasning** – ta hensyn til utgangspunkt og forutsetninger
- **Spesifisitet**- Du blir god på det du trener på
- **Belastning og tilpasning** – fysisk form, søvn, kosthold, stress. Husk restitusjon
- **Variasjon** – utfordre kroppen på ulike måter treningsform/intensitet = skadeforebyggende-motiverende
- **Progresjon**- utfordre kroppen gradvis
- **Kontroll** – Trening/aktivitetsdagbok - Små/store mål - motiverende

Helsedirektoratet: Seneffekter etter kreftbehandling, faglige råd (rapport 2017):

- Fysisk trening er et tiltak som har vist å redusere kreftrelatert fatigue for mange
- Mulig forklaring: bedre fysisk form gjør hverdagen mindre krevende og reduserer følelsen av tretthet
- Anbefaling om rolig oppstart og progresjon: kortere økter hyppig, for eksempel 2 økter pr dag av 15 min, fem dager i uken

Forskning på trening og fatigue

Tilpasset fysisk aktivitet er et helt sentralt tiltak innen forskning på bedring av fatiguesymptomer. Forskning viser tydelig at en ikke kan hvile seg ut av fatigue alene.

Studier viser imidlertid at trening med lav til moderat intensitet kan redusere opplevelsen av *fatigue* og at de som er i veldig dårlig form har effekt av moderat trening.

Trening vil også kunne øke kapasitet og yteevne til å utføre daglige gjøremål både under og etter kreftbehandling.

Ved *fatigue* vil det være ekstra viktig å finne en god balanse mellom trening og restitusjon/hvile

Borg skala

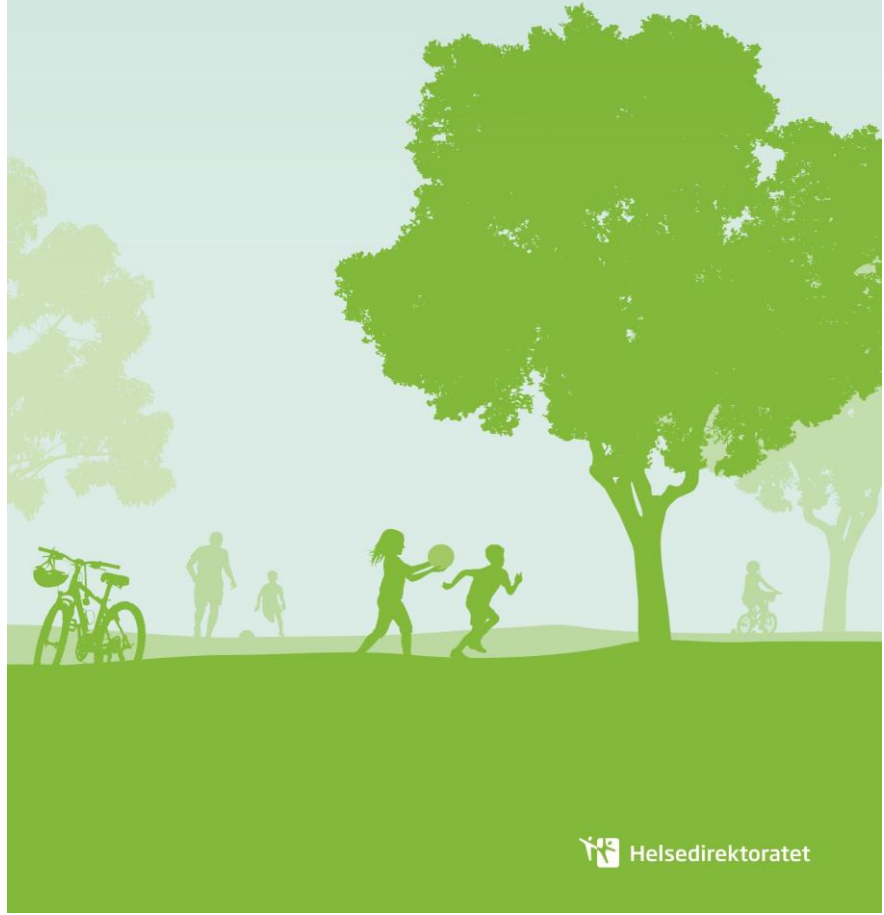
- **Hva betyr lav, moderat og høy intensitet?**
- **Lett intensitet:** tilsvarer aktiviteter som medfører omtrent normal pusting, for eksempel rolig gange.
- **Moderat intensitet:** tilsvarer aktiviteter som medfører raskere pust enn vanlig, for eksempel hurtig gange.
- **Høy intensitet:** tilsvarer aktiviteter som medfører mye raskere pust enn vanlig, for eksempel løping.

Borg-skala

Borg-trin	Oplevelse	Trøningseffekt
6	Hvile	Ingen 😊
7	Det føles meget let Svært at mærke forskel på niveauerne	Opvarmning / nedvarmning
8		
9		
10		
11	Du kan mærke at du træner - men det er slet ikke hårdt	Sundhedseffekt - men kræver lang tid
12		
13		
14	Snakkegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag	Kondition og sundhed for de fleste
15		
16	Hyperventilation Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	Effektiv kondition - men hård træning
17		
18	Udmattelse Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	Præstations- og sprintevne
19		
20		

Aktivitetsdagbok

– for deg som vil komme i bedre form



 Helsedirektoratet



Min ukeplan:

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Hverdagsaktivitet Hvordan jeg kan være fysisk aktiv gjennom mine daglige gjøremål?							

Hva kan hindre meg i å gjennomføre planen min?

Hva skal jeg gjøre for unngå at dette hindrer meg i å være fysisk aktiv?

Eksempel på hvordan du kan sette opp dine mål og planer

Eksempler på mine mål

- Å få så god kondisjon at jeg kan klare å
- Å få bedre balanse slik at jeg kan klare å
- Å bli så sterk at jeg kan klare å
- Å få energi og overskudd til å kunne

Eksempel på min ukeplan

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Formiddag							Gå en tur i skogen, sykle eller gå på ski minst en time i løpet av helgen
18.30		Svømming sammen med A					
19.00				Treningsgruppe m/ styrke			
Kveld	Gå tur i nabolaget 2 x i uken						
Hverdagsaktivitet Hvordan jeg kan være fysisk aktiv gjennom mine daglige gjøremål?			Gå i trapper, ikke ta heis eller rulletrapp. Sitte mindre i ro, reise meg opp og bevege meg så ofte jeg kan. Gå eller sykle når jeg ikke skal lenger enn 1 km. La bilen stå. Avtale med venner å gå tur sammen i stedet for å møtes hjemme eller på kafe. Gjøre hus- og hagearbeid. Leke ute med barna/barnebarna.				

Treningsplan – Hva er realistisk for deg?

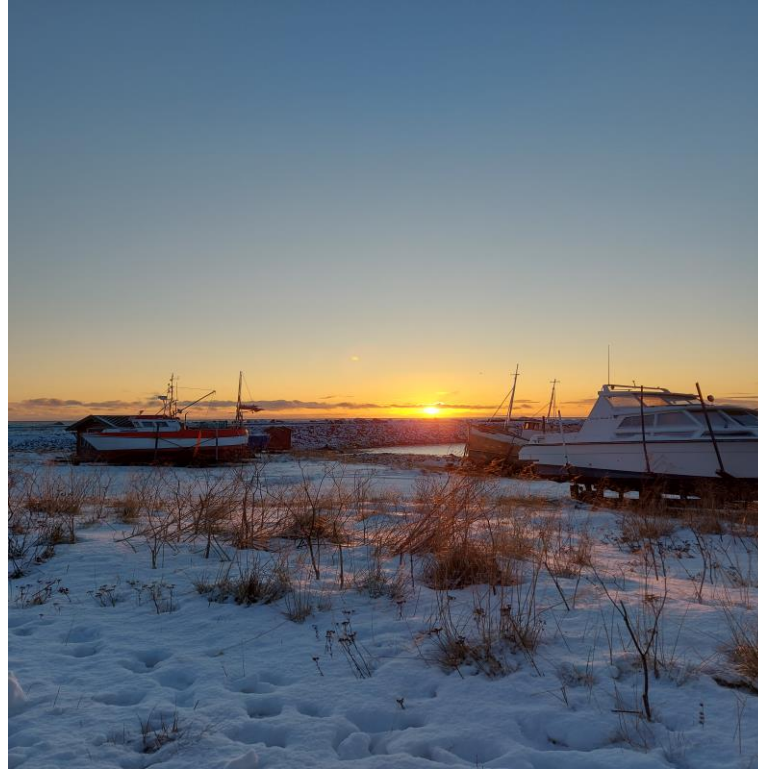
Overveielse og forberedelse



- Sett av tid og prioriter
- Gjøre det overkommelig;
- Gradvis økning av tid og tempo når du er klar
- Lystbetont, sosialt?
- Variere lengde og intensitet etter dagsform
- God hvile/restitusjon etter all aktivitet!
- Ros deg selv. Velg gode tanker 😊

Noen råd som har fungert for andre!

- Spar energi til de tingene som er viktig for deg = prioriter
- Rydd plass til trening ved å alliere deg med andre
- Be familie og venner om ting du blir trett av, f.eks. handle, støvsuge etc, slik at du har overskudd til trening
- Ikke tving deg til å gjøre mer enn du tåler?



Takk for oppmerksomheten.