

RIKTLINJER FÖR FYSISK AKTIVITET

för vuxna med ryggmärgsskada



www.sciactioncanada.ca/guidelines

INLEDNING

Dessa riktlinjer riktar sig till alla friska vuxna med kronisk ryggmärgsskada, traumatisk eller icke-traumatisk, inklusive tetraplegi och paraplegi, oavsett kön, etnicitet eller socio-ekonomisk status. Vuxna uppmuntras att delta i en mängd olika motionsaktiviteter som upplevs som roliga och är säkra.

Försök vara aktiv hela dagen, och på olika sätt, utöver dina vardagliga aktiviteter.

Om du nyligen drabbats av en ryggmärgsskada, är gravid, benägen att få autonom dysreflexi eller har andra sjukdomstillstånd, bör du tala med sjukvårdspersonal för att ta reda på vilken typ och mängd av fysisk aktivitet som passar för dig. Sjukvårdspersonalen kan vara en läkare, en fysioterapeut eller personal med specifik utbildning att planera och leda fysisk aktivitet.

För att på ett säkert sätt uppfylla riktlinjerna är det lämpligt att börja med en mindre mängd fysisk aktivitet och gradvis öka tiden, frekvensen och intensiteten.

För att förbättra sin fysiska kondition bör vuxna med ryggmärgsskador ägna sig åt: Minst 20 minuter av aerob fysisk aktivitet med måttlig till hög intensitet, 2 gånger per vecka, SAMT styrketräning 2 gånger per vecka, bestående av 3 set med 8–10 repetitioner av varje övning för varje större muskelgrupp.

Hur...?	Aerob aktivitet	Muskelstärkande aktivitet
Hur ofta?	Två gånger per vecka	Två gånger per vecka
Hur mycket?	Öka din aktivitet gradvis så att du kommer upp till minst 20 minuter av aerob aktivitet under varje träningspass.	Repetitioner är det antal gånger du lyfter och sänker en vikt. Försök göra 8–10 repetitioner av varje övning. Det räknas som ett set. Öka gradvis till att göra 3 set med 8–10 repetitioner av varje övning.
Hur intensivt?	Övningarna bör utföras med en måttlig till hög intensitet. Måttlig intensitet: övningar som känns ganska ansträngande, men som du kan utföra en stund utan att bli trött. Hög intensitet: övningar som kräver kraftig fysisk ansträngning, nära din maximala kapacitet, och som du inte kan utföra särskilt länge utan att bli trött.	Välj ett motstånd (fria vikter, kabeldrag, motståndsband, osv.) som är så pass tungt att du knappt kan utföra 8–10 repetitioner av det sista setet. Var noga med att vila 1–2 minuter mellan varje set och övning.
Hur gör jag?	Det finns många sätt att nå detta mål, inklusive: Övningar för överkroppen: rullstolskörning, armcykling, olika sporter Övningar för underkroppen: Kroppsavlastad gångbandsträning, cykling Övningar för hela kroppen: sittande trappmaskin, bassängträning	Det finns många sätt att nå detta mål, inklusive: ■ Fria vikter ■ Elastiska motståndsband ■ Kabeldrag ■ Viktmaskiner ■ Funktionell elektrisk stimulering