

## Fysisk aktivitet skapar frisk personal



Pia Hancke  
Leg. Sjukgymnast / ergonom  
Hälsforum Växjö

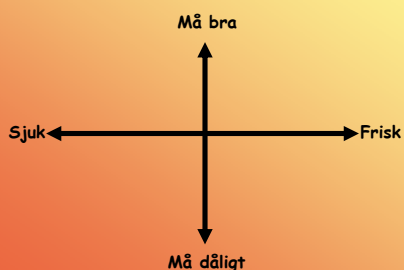
## Kan motion orsaka hälsa ?



- Var 4:e
- 5 %
- 1/4 > 45
- 1
- 20 %
- 30 %
- < 1/3, 1/3
- 800 000
- 100 <-> 117
- ?
- 16.000.000.000

- Var 4:e arbetar över sin förmåga
- 5 % motionerar
- ¼ > 45 år får ej basalbehov vardagsaktivitet
- 1 maratonlopp mindre i veckan jämfört med början av 1900-talet
- 20 % gymnasieungdomar fysisk kapacitet som 60-70-åring
- 30 % svårt att genomföra värplikten
- < 1/3 medelålders män har en hälsosam vikt 1/3 högriskfaktorer för hjärt-kärlsjukdomar. Kvinnorna är på väg ikapp.
- 800 000 utanför arbetsmarknaden pga ohälsa
- 100 personer arbetar för att försörja 117 personer
- ? Kr kostar det när människor inte orkar utnyttja sin kompetens pga dålig kondition, dåliga matvanor osv
- 2003 var kostnaden för sjukdomar pga fetma och övervikt 16.000.000.000 Skr !!!!!!!!!!!!!

## Hälsa



- WHO säger att 70 % av alla sjukdomar orsakas av livsstilsfaktorer
- Det nya är att det är faktorer vi kan påverka. Tidigare var det bostadens kvalitet, brist på rent vatten, sanitetsförhållanden m.m.

## Fysisk aktivitet

- Antalet personer som motionerar regelbundet ökar
- Andelen som rör sig hälsofarligt lite ökar också
- Orsaken är minskad vardagsmotion – mer stillasittande arbeten samt att vi rör oss mindre på väg till och från jobbet

- Både fett- och energiintaget var större i England på 70-talet jämfört med 2000-talet

- Men övervikten har ökat

- Antalet bilar och tv-apparater följer samma kurva som övervikten

Det är den minskade fysiska aktiviteten som är den största orsaken till ohälsan!

”Det krävs ett helt nytt sätt att tänka för att lösa de problem vi skapat med det gamla sättet att tänka” A. Einstein

## Jordbrukssamhället

Amishkvinnor går 15-16 000 steg/dag,  
männen går 19 000



## Fysisk aktivitet

Aktiv i 12-15-årsåldern =  
aktiv som pensionär

Sverige har näst minst  
skolidrott i Europa (Irland  
minst)

## Fysisk aktivitet:

- Minskar risken att drabbas av hjärt- kärlsjukdom, högt blodtryck, åldersdiabetes och tjocktarmscancer
- Förebygger och lindrar stressrelaterade tillstånd
- Förebygger fetma och tillsammans med bra kost åstadkommer långsiktigt en viktneđgång vid övervikt
- Har en lindrande verkan på ledsmärtor och övriga smärttillstånd såsom fibromyalgi
- Har en säkerställd effekt när det gäller att lindra ångest, oro, sömnsvårigheter och lättare depressioner och en förebyggande effekt vid svårare depressioner.
- Förbättrar immunförsvaret
- Har en påtagligt förebyggande effekt på benskörhet och fallolyckor hos äldre samt förebygger och lindrar demens
- Är idag en av de mest effektiva ickefarmakologiska behandlingsformerna för att stort antal sjukdomar.

Endast tre diagnoser som inte förbättras av fysisk aktivitet

- Halsfluss
- Urinvägsinfektion
- Metkrok i fingret

”Rörelse är så högt nödig för Människan, att den förutan kan icke hälsan bestå”

Ur "Underrättelse om hälsans bevarande" 1764

## Generella rekommendationer

Måttlig, daglig fysisk aktivitet, under 30 minuters ackumulerad tid, räcker för att uppnå betydande hälsovinster!



## Varför 30 minuter?

- Hälsovinster tex ökad insulinkänslighet, sänkta blodfetter, minskad vikt beror ffa på total energiförbrukning, ej intensitet
- Hälsovinster vid förbrukning av 150 extra kiloklorier/dag =
 

rask promenad	30 min
trädgårdsarbete	30-45 min
skotta snö	15 min
dansa	30 min
tvätta fönster	45-60 min
gå i trappor	15 min

## Varför daglig aktivitet?



- Varje aktivitet har en kortvarig positiv effekt
- Om nästa aktivitet inträffar innan effekten av den förra har klingat av uppnås en ännu större hälsovinst
- Bättre med daglig fysisk aktivitet än något enstaka längre pass i veckan

Enkelt att uppnå stora hälsovinster!!!!

**Har du råd att avstå?**



## Fysisk aktivitet

50% minskad dödlighet för rökare som var fysiskt aktiva

7 ggr större risk att dö för inaktiva överviktiga

"Dallasstudien" 1989



## Fysisk aktivitet

Personer som tog sig till arbetet UTAN bil löpte 30% mindre risk att drabbas av hjärtinfarkt

Undersökning i Köpenhamn



"Alla sittande har ryggsnitt.  
De skall tillrådas att motionera åtminstone på lediga dagar.  
Låt dem motverka många dagars sittande genom att rätt utnyttja en dags ledighet."

Ramazzini, italiensk läkare 1633-1714

## Positiva projekt



- 2007 körde boende i Kronobergs län i genomsnitt 1494 mil/bil, en ökning med 10 % sedan år 2000
- Hälften av alla resor med bil är under 5 km
- Sjukgymnastförbundet har inlett ett samarbete med Gröna bilister "Inte bilen under milen" för lägre sjuktalet, mindre utsläpp och en friskare befolkning.



- Saab i Linköping räknat ut att person med huvudvärk bara kan prestera 73 %.

Kostnad **36 miljoner** i produktionsbortfall pga huvudvärk

## Det finns pengar att tjäna!



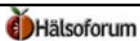
- En otränad person som har en maximal syreupptagning  $< 2,0$  l/min kan använda ca 20-25 % av sin kapacitet under en 8-timmars arbetsdag
- Med regelbunden motion kan de flesta förbättra sin kondition med 50 % (1,5 ggr)
- En tränad person kan utnyttja 40-50 % av sin kapacitet under en 8-timmars arbetsdag
- Om en otränad person börjar motionera kan arbetskapaciteten bli 3 gånger så stor ( $1,5 \times 2 \text{ ggr} = 3 \text{ ggr}$ )

## Räkneexempel



- Otränad person syreupptagning på 1,8 l/min utnyttjar 20 % under 8-timmars arbetsdag = 0,4 l/min, dvs lite mer än att sova.
- Med regelbunden motion kan syreupptagningen öka till 2,7 l/min + att personen kan utnyttja 40-50 % under arbetsdagen = 1,2 l/min, dvs trädgårdsarbete eller rask promenad
- Tungt manuellt arbete/ tung industri kräver ca 2,1 l/min. Det motsvarar cykling på 150 w. Det finns många som inte klarar detta ens i 6 min.

## Räkneexempel



- Värdet av den otränade personens arbete motsvarar 1/3 av vad personen kostar  
1/3 av 30.000 kr inkl soc. avg. = 10.000 Kr
- Regelbunden motionär ökar sin arbetskapacitet 3 ggr 1,5 x 2 ggr = 30.000 kr
- Kan vara värt 240.000 kr/ år för företaget att omvandla en dåligt tränad person till en regelbunden motionär (Problem: redovisas inte på något speciellt konto)
- Ej räknat med färre sjukskrivningsdagar osv. Sjukfrånvaron är 3 ggr högre hos fysiskt inaktiva

**Har du råd att avstå?**



Kan motion orsaka hälsa ?

**JA !!!!**

