

Fysisk aktivitet vid stroke

Stroke innebär en blodpropp eller blödning i hjärnan som leder till skador på de funktioner som styrs från drabbat område. Stroke är livshotande och kräver omedelbar vård.

Träning ska utgå från den enskildes förmåga. Börja träna på låg nivå och öka sedan successivt.

Förekomst i Värmland är cirka 950 nya fall per år. Många drabbas av övergående symtom, TIA.

Minska stillasittandet. Res dig upp var 30:e minut. En liten förändring kan göra stor nytta.

Effekt av fysisk aktivitet:

- Minskad risk för ny stroke
- Förbättrad funktionsförmåga i det dagliga livet
- Positiva effekter på hjärt- och kärlsystem
- Sänkt blodtryck
- Lägre vilopuls
- Förbättrad blodfetsprofil
- Detta kan ge allmänna hälsovinster och förhindra förtidig död

EN LITEN FÖRÄNDRING KAN GÖRA STOR NYTTA

Rekommenderad fysisk aktivitet

| | Träningsform | Hur jobbigt | Hur ofta | Hur länge |
|------------------------|---|--|---------------------|--|
| Vardagens aktiviteter | Promenad Hushållsarbete Trädgårdsarbete Personlig vård | Måttligt ansträngande Pratvänlig takt | Varje dag | Sammanlagt 30 minuter, minst 10 minuter i sträck |
| Konditions- träning | Stavgång Cykling Trappgång Dans Rullstolskörning | 60–80% av max anfåddhet Svettigt | Minst 2 dagar/vecka | 20–60 minuter |
| Styrke- träning | Cirkelträning; hantlar, gummiband, kroppen som belastning | Så att muskeln blir trött | 1–3 dagar/vecka | 8–10 repetitioner, 1–3 gånger 8–10 övningar |

Minska stillasittandet