



**Karolinska
Institutet**

Fysisk aktivitet under graviditet

Cecilia Fridén, leg sjukgymn, docent, Sektionen för fysioterapi, Karolinska Institutet, FoU-chef, Fysioterapeuterna

Rekommendationer om fysisk aktivitet vid graviditet

- Aerob fysisk aktivitet sammanlagt **150 minuter/vecka** på minst måttlig intensitet **eller 75 minuter/vecka** på högre intensitet eller en kombination av de olika intensiteterna
 - Muskelstärkande fysisk aktivitet 2 dagar/vecka
 - Gäller vid en normal graviditet utan komplikationer (FYSS 2015)
-

- Bra tillfälle för beteendeförändring
- Regelbundna kontroller
- Redan lyckats bra med alkohol, rökning och kost

Hur påverkas graviditeten av fysisk aktivitet?

- Många fysiologiska förändringar som sker av fysisk aktivitet liknar de förändringar som sker under graviditeten
- Vältränade har ofta färre komplikationer under graviditet och förlossning

Graviditetsinducerad hypertoni

- Drabbar ca 6 % av alla gravida
- Risk faktorer: övervikt, fetma, njursjukdom och ärftlighet
- Fysisk aktivitet sänker blodtrycket hos icke-gravida
- Strukturerad fysisk aktivitet som påbörjas under tidig graviditet kan förebygga hypertoni (Barakat et al 2016)
- Saknas studier på fysisk aktivitet som behandling

Preeklampsi

- Drabbar ca 2-8 % av gravida i världen
- En riskfaktor är övervikt
- Fysisk aktivitet de första 20 veckorna kan eventuellt förebygga preeklampsi
- Träningens intensitet och den totala energiförbrukningen verkar ha betydelse (IOC expert group meeting)

Graviditetsdiabetes

- Drabbar 1-2 % av alla gravida i Sverige
- Riskfaktorer bl a övervikt och fetma
- Risk för barnet och kvinnan att drabbas av diabetes typ 2 senare i livet
- Fysisk aktivitet gör vävnaderna mer känsliga för insulin
- Ökar genomsläppligheten för glukos i muskeln
- Effekten kvarstår 24-48 timmar efter träning
- Fysisk aktivitet kan användas som prevention och behandling (Hegaard et al 2007, Artal 2015)

Övervikt och fettma

- 25,4 % överviktiga (BMI >25)
 - 13,1 % obesa (BMI > 30) (Socialstyrelsen 2015)
 - Fysisk aktivitet tillsammans med bra kost kan minska viktuppgång
-

Muskler, ligament och bindväv

- Gravitetshormoner påverkar ledlaxitet
- Hållning, gång och balans påverkas



Ländryggs- och bäckenrelaterad smärta

- 30 % av alla gravida har någon gång haft ländryggsrelaterad smärta
- 20 % av alla gravida har någon gång haft bäckenrelaterad smärta
- Vanligaste orsaken till sjukskrivning

Bäckenbotten

- Fascia, ligament och bindväv påverkas av graviditetshormoner
- Inte enbart vaginal förlossning som påverkar utan även graviditeten
- Kejsarsnitt skyddar inte mot inkontinens i långtidsuppföljningar

Träningsformer

Viktbelastande konditionsträning

- Löpning/ jogging
- Motionsjympa
- Promenader
- Stavgång
- Crosstrainer/ trappmaskin

Avlastad konditionsträning

- Simning
- Vattenjympa
- Cykling/spinning
- Roddmaskin

Intensitet, duration och frekvens

Träningsformer

Styrketräning

- Fria vikter
- Maskiner
- Kroppen som egen belastning

Att tänka på

- Från tredje trimestern undvik liggande utgångsställning
- Öka ej vikten för mycket i nedre extremiteten

Att tänka på vid träning under graviditet

- Ej träna till utmattning
 - Undvik kontaktidrotter och dykning
 - Kost och vätska
 - Bäckebotten
-