



# Vetenskapliga riktlinjer för träning för vuxna med ryggmärgsskada

## Om riktlinjerna

Dessa riktlinjer avser den minsta mängd träning som behövs för att uppnå följande:

- förbättrad kondition och muskelstyrka
- förbättrad kardiometabol hälsa

Riktlinjerna avser träning utöver den fysiska aktivitet som man utför i vardagen. Vuxna ska uppmanas att regelbundet delta i träning som kan utföras långsiktigt och upplevs positivt, och är säkert och genomförbart.

Dessa riktlinjer riktar sig till vuxna (ålder 18-64 år) med kronisk traumatisk och icke-traumatisk ryggmärgsskada (minst ett år sedan skadetillfället, neurologisk nivå C3 och lägre), inklusive tetraplegi och paraplegi, och oberoende av kön, etnicitet och socioekonomisk status.

Innan man börjar träningen, bör vuxna med ryggmärgsskada rådgöra med sjukvårdspersonal som har kunskap om typ och mängd av träning som passar för personer med ryggmärgsskada. Personer med cervikala eller höga thorakala skador bör vara medvetna om tecken och symptom på autonom dysreflexi i samband med träning.

För vuxna som inte redan tränar är det lämpligt att börja på en låg nivå och gradvis öka tiden, frekvensen och intensiteten, för att så småningom uppnå riktlinjerna. Träning under den rekommenderade nivån kan också ge förändringar, om än små, i kondition, muskelstyrka och/eller kardiometabol hälsa.

Riskerna om man följer riktlinjerna för träning är mycket små när den planeras i samråd med sjukvårdspersonal som har kunskap om ryggmärgsskador.

Riktlinjerna kan även användas för personer som levt kortare tid med en ryggmärgsskada (mindre än 12 månader), som är 65 år eller äldre, eller som har andra sjukdomar. För närvarande finns det dock inte tillräckligt vetenskapligt stöd för värdet och eventuella risker med riktlinjerna för dessa personer, och de bör därför rådgöra med sjukvårdspersonal innan de börjar träna. Mer träning än vad som rekommenderas kan ge ytterligare positiva effekter på kondition, muskelstyrka och kardiometabol hälsa. Det finns däremot inte tillräckligt med vetenskapligt stöd för att uttala sig om eventuella risker om en person med ryggmärgsskada tränar mer än vad som rekommenderas.

## Riktlinjerna

### Kondition och muskelstyrka

För att uppnå **positiva effekter på kondition och muskelstyrka** bör vuxna med ryggmärgsskada genomföra minst:

**20**

minuter aerob (konditionshöjande) träning med måttlig till hög intensitet

**2** gånger per vecka

+

**3**

set av muskelstärkande övningar (styrketräning), med måttlig till hög intensitet, för varje större fungerande muskelgrupp

**2** gånger per vecka

### Kardiometabol hälsa

För att uppnå **positiva effekter på kardiometabol hälsa** bör vuxna med ryggmärgsskada genomföra minst:

**30**

minuter aerob (konditionshöjande) träning med måttlig till hög intensitet

**3** gånger per vecka

Riktlinjerna utvecklades av en internationell grupp ledd av Professor Kathleen Martin Ginis (University of British Columbia, Kanada) och Professor Victoria Goosey-Tolfrey (Loughborough University, England).

Processen att göra riktlinjerna tillgängliga för kliniker, forskare och brukare får inte leda till att det vetenskapliga underlaget i riktlinjerna ändras eller försvakas. Den vetenskapliga artikeln som beskriver riktlinjerna kan laddas ner från tidskriften Spinal Cord ([www.nature.com/articles/s41393-017-0017-3](http://www.nature.com/articles/s41393-017-0017-3)).

Mer information om den svenska översättningen kan fås av: Professor Jan Lexell, Uppsala universitet ([jan.lexell@neuro.uu.se](mailto:jan.lexell@neuro.uu.se)) och Med dr Sophie Jörgensen, Lunds universitet ([sophie.jorgensen@med.lu.se](mailto:sophie.jorgensen@med.lu.se)).