

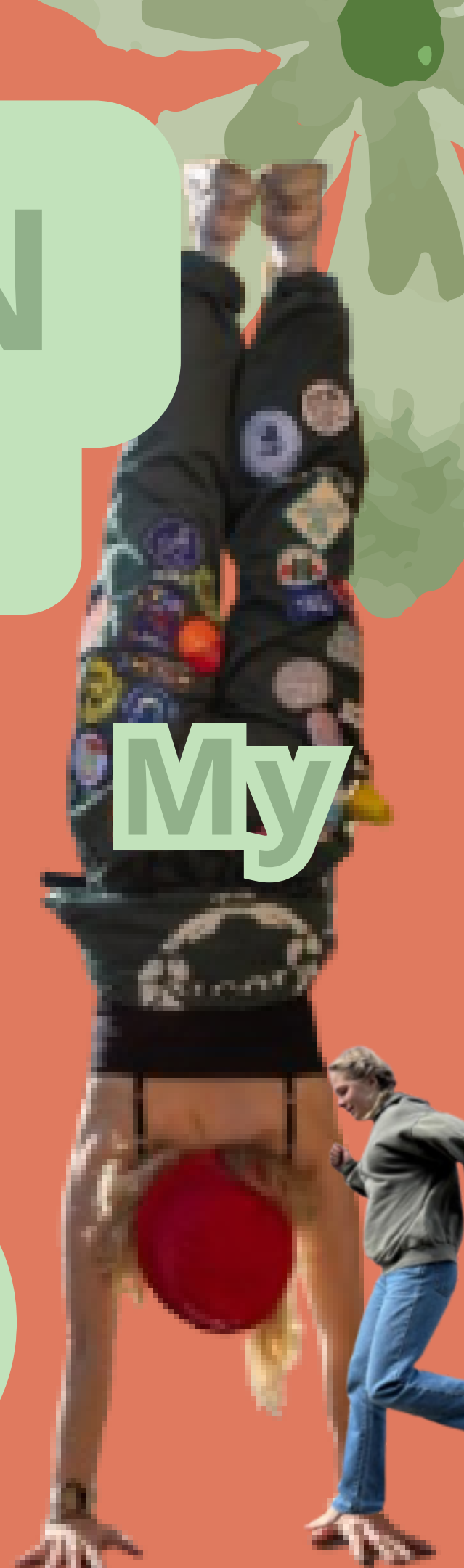
VÄLKOMMEN till er hälsodag



Stella

**Jag älskar olika
slags broar**

**Jag gillar att vara
upp och ner**



My

S C H E M A

TID	VAD	PLATS
Kl. 12.45	Föreläsning + frågesport	D275 / Jumpasalen
Kl. 13.30	Paus	
Kl. 13.45	HUR gymmet, Gripkraft och jumpasalen	D275 / jumpasalen
Kl. 15/15.30	Dagen avslutas	



S A R K O P E N I

Vad är det?



= Muskelförtvinning

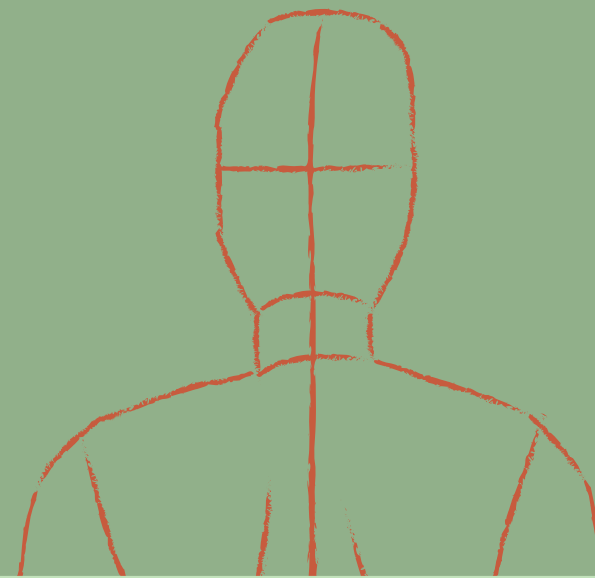
RISKFAKTORER

- **Ålder**
- **Stillasittande livsstil**
- **Kost**
- **Fetma**
- **Kroniska sjukdomar**

Åldersrelaterade mekanismer

- Minskning av **nervceller**
- **Lägre nivåer** av vissa hormoner
- Minskad förmåga att **omvandla protein till energi**
- **Ökad inflammation**

Dunkin & Painter (2024)



VAD ORSAKAR

SARKOPENI I MUSKLERNA

(så där mera exakt)



1 **Musklerna bryts ner snabbare än de byggs upp** = **Musklerna blir mindre och svagare**

2 **Musklernas reparationsförmåga försämras** = **Återhämtningen blir sämre**

3 **De snabba och starka muskelfibrerna försvinner** = **Snabbhet och reaktionsförmågan påverkas**

4

**Fettlagring
i musklerna**

**= Muskeln ser lika
stor ut men är inte
lika stark**

5

**Nervernas kontakt
med musklerna
försämras**

**= De muskelfibrerna
krymper och
försvinner**

6

**Musklerna tar inte
upp proteinet lika
effektiv**

**= Vi måste äta mer
protein och träna
mer**

Vad är LÖSNINGEN?

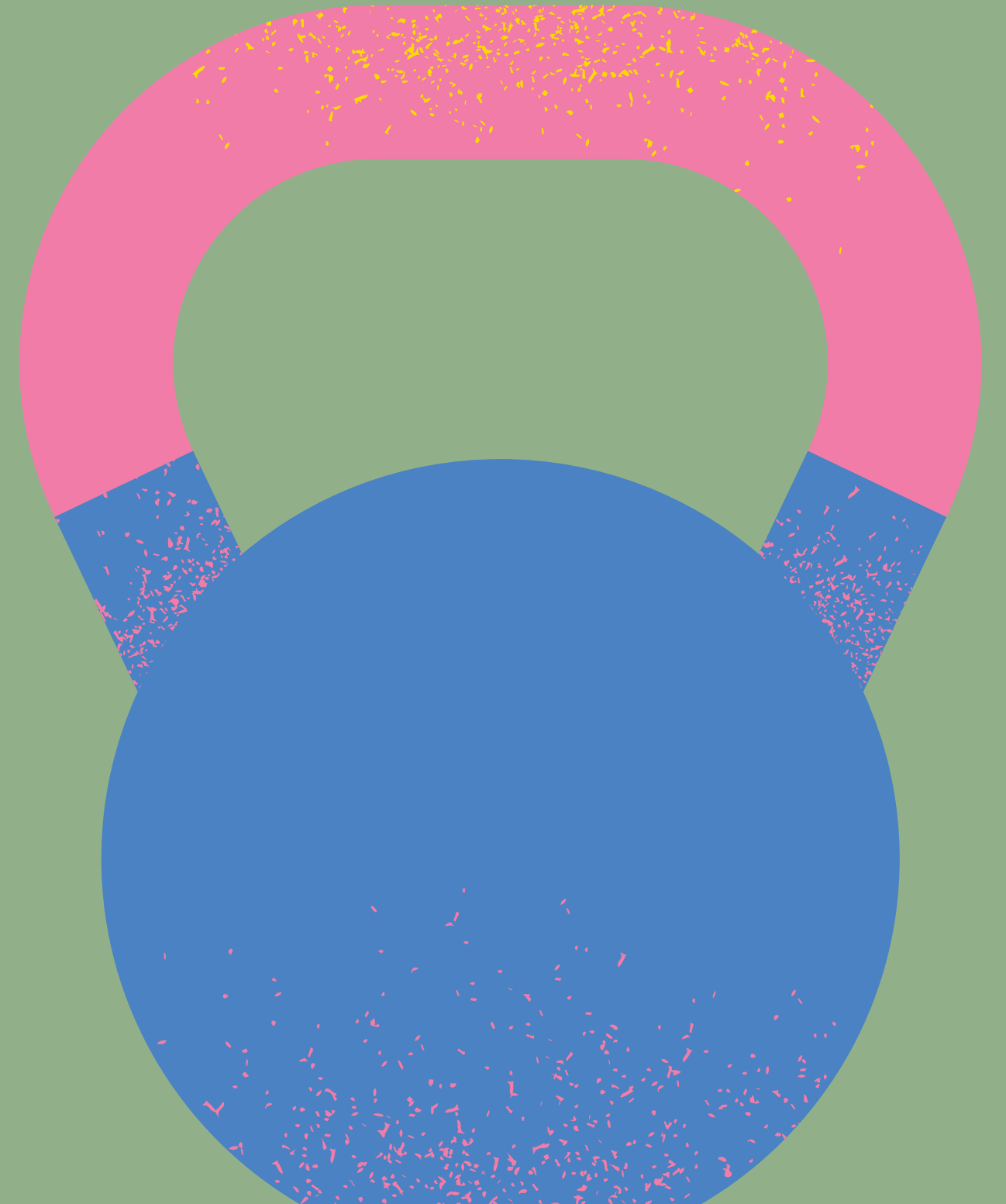
Forskningar visar att en **kombination** av **STYRKETRÄNING** och att **ÖKA PROTEINMÄNGDEN** man äter har visat ha en bra effekt på personer med sarkopeni

**Ska vi lyfta skrot
varje dag?**

T R Ä N I N G

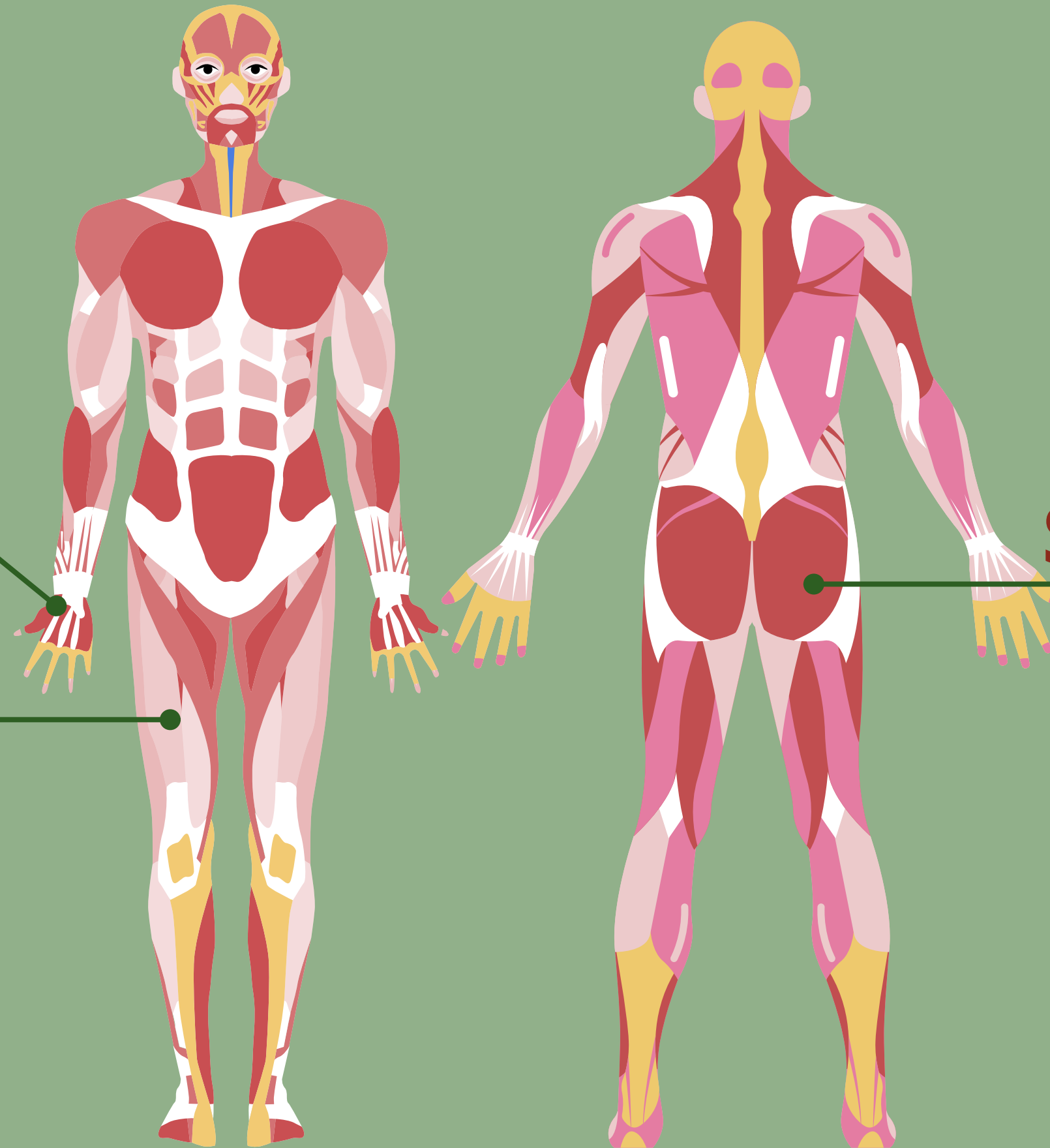
Styrketräning

- Styrketräning med motstånd
 - **Gummiband och vikter**
- Styrketräning med fokus på stora muskelgrupper
 - **Sätes och lårmuskulatur**
- **REGELBUNDENHET**



GRIPKRAFT

LÅRMUSKEL



SÄTESMUSKEL

Gripkraftens relevans



De personer med **sarkopeni** och **nedsatt greppstyrka** har en allmänt **lägre livskvalitet**

- **styrketräning** då är **mest effektiva** sättet för att öka handgreppsstyrkan hos äldre med sarkopeni."



Tai Chi & Qi Gong

Forskning visar att
Tai Chi och Qi Gong
visar sig ha en bra
effekt på sarkopeni!



UKK- finska rekommendationer för sarkopeni

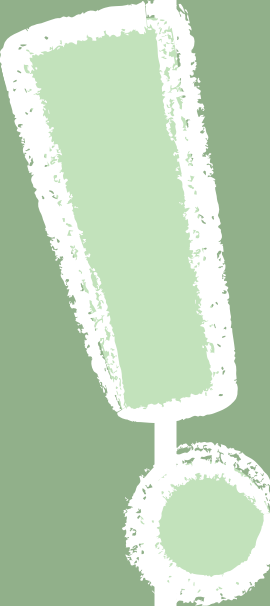
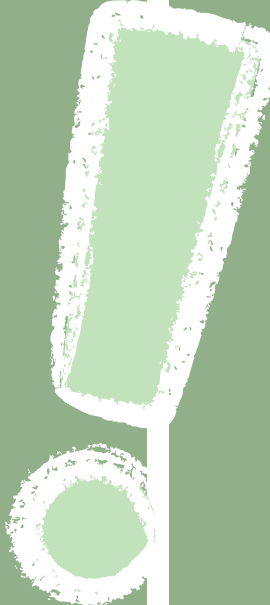
2-3 x i veckan: styrketräning med 8-12 repetitioner/övning

Mest effektiva:

- Motståndet bör motsvara **60-80%** av MAX kraften

ELLER

- Även **20-40%** är effektivt så länge en trötthetskänsla uppstår i musklerna, då ökar man repetitionsmängden-nackdel, tar mer tid

- 
- 
- Att göra någon form av fysisk aktivitet är **bättre än att inte göra någon alls.**
 - Börja med små mängder fysisk aktivitet och **gradvis öka** frekvens, intensitet och varaktighet över tid.
 - Fysiskt aktiva som deras funktionsförmåga tillåter och **anpassa ansträngningsnivån** i den fysiska aktiviteten efter sin egen fysiska kondition.



Hur tänker ni?

VARDAGSMOTION



Mat och näring

“Allt vi gör kräver energi”





N Ä R I N G



T R Ä N I N G



V I L A



Lähde	Annos	Proteiinia
Punainen liha	100 g	27 g
Naudan jauheliha	100 g	20 g
Broilerin filee	100 g	23 g
Tonnikala, valkoinen kala	100 g	23 g
Lohi	100 g	18 g
Kananmuna	1 kpl	6 g
Papu	100 g	22 g
Raejuusto	100 g	13 g
Maitorahka	100 g	11 g
Maito	1 lasi	7 g
Jogurtti	2 dl	7 g
Juusto	3 siivua	9 g
Kaurahiutale	100 g	14 g
Heraproteiini-isolaatti	20 g	19 g

Ateria	Proteiinimäärä	lähde
Aamiainen	20 g	Raejuusto (150 g)
Lounas	20 g	Kala (n. 100 g)
Välipala	20 g	Vähärasvaista maitorahkaa (200 g)
Palautusjuoma	20 g	Heraproteiinijuoma
harjoituspäivänä		
Illallinen	20 g	Kana (n.100g)

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01080>

Källa: Sundell (n.d.), Lihasvoimaharjoittelu ja ruokavalio, Terveyskirjasto

SAMMANFATTNING

Små förändringar

FRÅGESPORT



FRÅGA 1

Sarkopeni betyder att
ämnesomsättningen
försämras.

JA / NEJ

FRÅGA 2

Det är bättre att göra väldigt enkla balansövningar ofta än att göra mer utmanande övningar mer sällan?

JA / NEJ

FRÅGA 3

Qi gong är bra träningform för
att bromsa sarkopeni

JA / NEJ

FRÅGA 4

De flesta fall hos äldre sker
utomhus, t.ex på gångatan

JA / NEJ

FRÅGA 5

En person skall äta 1,3kg protein
per dag

JA / NEJ

FRÅGA 6

Rädsla för att falla kan **indirekt**
öka fallrisken även om man
faktiskt inte faller.

JA / NEJ

FRÅGA 7

Den enda lösningen på att
förebygga sarkopeni är att träna
styrka

JA / NEJ

FRÅGA 8

Att signalerna från **synen, proprioceptionen** och **inneörats balansorgan** blir långsammare med åldern innebär att nervsystemets förmåga till förbättrad förbättrad postrual kontroll upphör.

JA / NEJ

FRÅGA 9

UKK rekommenderar 2-3
styrketräningar i veckan.

JA / NEJ

FRÅGA 10

Stämmer det att man behöver
träna **minst 3 gånger i veckan** i
1-2 månader för att märka
resultat?

JA / NEJ

DEL 2



Nu har vi
PAUS.

Tillbaka
kl. 13.45



= **Salen** (Stella)



= **HUR gymmet** (My)



= **Gripkraft** (Helena & Etsuko)

LYCKA TILL



hoppas ni har det roligt!

KÄLLOR

Bildkällor:

Zachau, M. (2023, 3 november). Forskare identifierar koppling mellan sarkopeni och ryggont hos äldre med benskörhet.

Kraftsportkliniken. <https://kraftsportkliniken.com/ryggsmarta-med-osteoporos/>

Joint Academy. (2022, 15 augusti). Kroppens muskler och dess funktioner. Joint Academy.

<https://www.jointacademy.com/se/sv/fakta/anatomi/kroppens-muskler/>

Källor:

UKK-instituutti. (2019). Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. UKK-instituutti. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/#:~:text=Syd%C3%A4men%20sykett%C3%A4%20kohottavaa%20liikett%C3%A4%20eli,1%20tunti%2015%20minuuttia%20viikossa.>