



Fysisk aktivitet under och efter 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

Cecilia Fridén

7 april 2019 3



Hur påverkas graviditeten av fysisk aktivitet?

- Många fysiologiska förändringar som sker av fysisk aktivitet liknar de förändringar som sker under graviditeten

Namn: Efternamn

7 april 2019 4



Hjärta och blodcirkulation

- Plasmavolym ökar med ca 40-50 %
- Röda blodkroppar ökar med 20-30 %
- Hjärtfrekvens ökar med 15-20 slag
- Slagvolym ökar
- HJV ökar med 30-40 %
- Hjärtats arbetsbelastning ökar
- Hjärtmuskelmassa och volym ökar



Placenta

- Regelbunden träning gör att placentas tillväxt gynnas
- Bättre tillgång till syre och näring till fostret
- Tillväxten som störst i början

(Clapp 2002)

Namn: Efternamn

7 april 2019 5



Hur påverkas fostret?

- Måttlig träning påverkar inte fostrets tillväxt
- Hård träning kan minska födelsevikt
- Risk för tidigt missfall?
- Risk för hypertermi, troligen inte
- Risk för hypoxi, troligen inte



Hur påverkas förlossningen?

- Kortare aktiv förlossningstid
- Minskat antal kejsarsnitt
- Ej för tidigt födda men ett par dagar kortare graviditet
- Färre komplikationer
- Högre Apgar-poäng
- Vältränad bäckenbotten minskar risken för bristningar

(Irion & Irion 2010)



Graviditetsinducerad hypertoni

- Drabbar ca 6 % av alla gravida, (Bo et al 2016)
- Risk faktorer; övervikt, fetma, njursjukdom och ärftlighet
- Fysisk aktivitet sänker blodtrycket hos icke-gravida (FYSS 2017)
- Strukturerad fysisk aktivitet som påbörjas under tidig graviditet kan förebygga hypertoni (Barakat et al 2016)
- Saknas studier på fysisk aktivitet som behandling

Namn: Eternam

7 april 2019 9



Graviditetsdiabetes

- Sverige 1,5 %, Europa 5 % (Eades et al 2017)
- Riskfaktorer; 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)

Namn: Eternam

7 april 2019 10



Preeklampsi

- Drabbar ca 2-8 % av gravida i världen
- En riskfaktor är övervikt
- Fysisk aktivitet de första 20 veckorna kan förebygga preeklampsi
- Träningens intensitet och den totala energiförbrukningen verkar ha betydelse (IOC expert group meeting 2016)

Namn: Eternam

7 april 2019 11



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



Namn Efternamn

7 april 2019 14

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

Namn Efternamn

7 april 2019 14

Bäckenbotten

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



Namn Efternamn

7 april 2019 15

Träningsformer

- | Viktbelastande konditionsträning | Avlastad konditionsträning |
|----------------------------------|----------------------------|
| ▪ Löpning/ jogging | ▪ Simning |
| ▪ Motionsjympa | ▪ Vattenjympa |
| ▪ Promenader | ▪ Cykling/spinning |
| ▪ Stavgång | ▪ Roddmaskin |
| ▪ Crosstrainer/ trappmaskin | |

Intensitet, duration och frekvens

Namn Efternamn

7 april 2019 16

Träningsformer

Styrketräning

- Fria vikter
- Maskiner
- Kroppen som egen belastning

Att tänka på

- Från tredje trimestern undvik liggande utgångsställning
- Ej övningar där valsavmanöver aktiveras

Namn Efternamn

7 april 2019 17

Träning på olika nivåer

- Nybörjaren
- Motionsutövaren
- Elitidrottaren

Namn Efternamn

7 april 2019 18

Att tänka på vid träning under graviditet

- Ej träna till utmattning
- Undvik kontaktsporter
- Kost och vätska
- Värmereglering, träna ej i för varmt och fuktigt klimat
- Bäckebotten

Träning postpartum

- Ej lika tydliga rekommendationer
- Individuell tillbakagång till träning
- Stegrad belastning
- Amning
- Bäckebottenträning

Rektusdiastas

- Ca 30 % har en kvarstående rektusdiastas 1 år efter förlossning
- Symtom såsom ländryggsbesvär kan orsakas av rektusdiastas
- Hur påverkas rectus diastas av träning?
- Indikation för operation

(Carlstedt et al Läkartidningen 2018)

