

Digitalt kurs om Léri-Weills dyskondrosteose (LWD), 18.01.2022

Fysioterapi, fysisk aktivitet og trening

Idrettspedagog Wenche F Wilhelmsen
Fysioterapeut Olga de Vries



Muskel- og skjelettutfordringer ved LWD

- Bevegelighet
- Instabilitet
 - Håndledd
 - Albue
 - Knær/ankel
- Muskulatur
- Smerter
- Feilstillinger i ankler og knær
- Nedsatt håndstyrke
- Proporsjoner som kan gi praktiske utfordringer

Medisinsk behandling



1. Veksthormonbehandling til barn (før puberteten)
2. Forebyggende spalting av Vickers ligament (før 9-10 års alder)
3. Kirurgi i håndleddet (voksne) - kun ved mye smerter

Så hva kan fysioterapeuten bidra med?

- Funksjonsvurdering av ergo –og fysioterapeut
- Spesifikke øvelser
- Smertelindrende behandling
 - Passiv
 - Aktiv
- Opptrening etter operasjon
 - Bevegelsestrening



Nytte av fysisk aktivitet

- Generell fysisk aktivitet og trening øker toleranse for påkjenninger både fysisk og psykisk
 - smerter
 - fatigue
 - angst, depresjon
 - stress



Fysisk aktivitet

Nytt fra Verdens
Helseorganisasjon (WHO)



World Health
Organization



NORGES
IDRETTSHØGSKOLE

WHO`s definisjon på fysisk aktivitet



WHO definerer fysisk aktivitet som enhver kroppsbevegelse utført av skjelettmuskulatur som krever energiforbruk

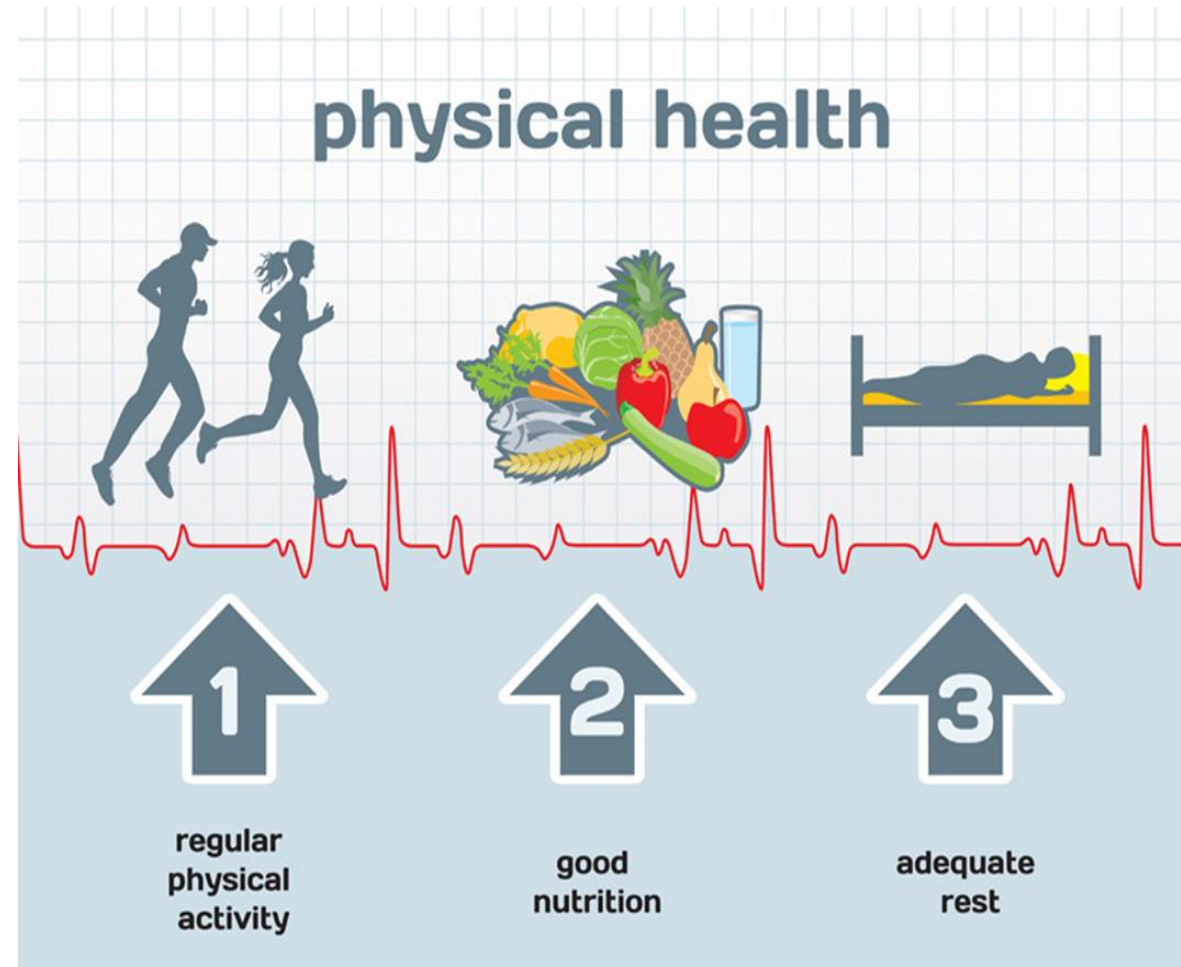
= All bevegelse ut over hvilenivå 😊

Anbefalinger

Hvor mye fysisk aktivitet anbefales?

Anbefalinger for å oppnå helsemessige gevinster

- **Barn og unge:** fysisk aktivitet på moderat til høy intensitet i 60 min per dag
- **Voksne:** fysisk aktivitet på moderat intensitet 150-300 min eller høy intensitet 75-150 min per uke
- **Alle** grupper bør gjøre regelmessig aktivitet som styrker muskelgrupper
- **Alle** grupper bør redusere/begrense stillesittende adferd



WHO`s guidelines og anbefalinger

- barn og unge som lever med funksjonshemming

- Bør minst ha et snitt på 60 minutter fysisk aktivitet per dag med moderat til høy intensitet, for det meste aerob fysisk aktivitet, gjennom uken
- Bør ha høy intensitet på aerobe aktiviteter, samt aktiviteter som styrker muskler og bein, minst 3 dager i uken

WHO`s guidelines og anbefalinger

-voksne som lever med funksjonshemming

Utholdenhet

- 150-300 minutter moderat intensitet
- 75-150 hard intensitet

Styrke

- Moderat til høy intensitet 2 til flere x i uken

Eldre voksne:

- Funksjonell balanse og styrketrening 3 til flere x i uken på moderat til høy intensitet

Fordeler og risiko

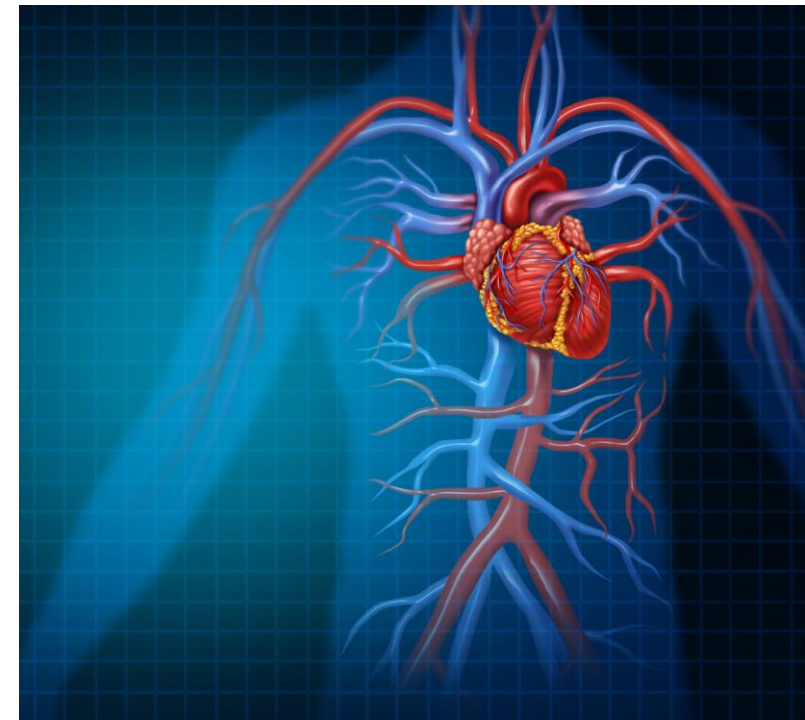


Fordeler ved regelmessig fysisk aktivitet

- **Regelmessig fysisk aktivitet gir betydelige helsegevinster**
- **Noe fysisk aktivitet er bedre enn ingen fysisk aktivitet**
- **Ved å bli mer aktiv gjennom dagen på relativt enkle måter, kan folk lett oppnå de anbefalte aktivitetsnivåene**

Bevis på helsegevinster ved regelmessig fysisk aktivitet hos barn og unge:

- Fysisk kapasitet
- Kardiometabolsk helse
- Skjeletthelse
- Kognisjon
- Mental helse
- Vekt-balanse



Bevis på helsegevinster ved regelmessig fysisk aktivitet hos voksne og eldre:

Reduserer

- dødelighet
- kreftfaren
- risiko for fedme
- risiko for diabetes
- fallrisiko
- angst og depresjon

...og gir

- økt livskvalitet
- bedre søvn



Bevis på økte risikoer ved inaktivitet

Forskning viser til følgene hos

Barn og unge:

- økt fettvev (vektøkning)
- dårligere kardio-metabolsk helse, kondisjon, negativ endring i atferd/pro-sosial atferd
- redusert søvn

Voksne:

- dødelighet av alle årsaker, dødelighet av hjerte- og karsykdommer og kreftdødelighet
- forekomst av hjerte- og karsykdommer, kreft og type 2-diabetes.

Kroppsøving



Barn og ungdom som er kortvokste kan ha behov for tilrettelegging i kroppsøving.

Elevenes forutsetninger er inkludert i flere kompetansemål.

Kroppsøvlingslærer bør tidligst mulig kartlegge elevens:

- interesser
- egenerfaring
- fysiske forutsetninger
- utfordringer

Tilrettelegging i kroppsøving

- Forutsigbarhet –ha en plan!
- Målet med timen(e)
- Hensiktsmessig og realistisk
- Organisering
 - Areal
 - Gruppeinndeling
 - Intensitet og hvile
 - Hjelpemidler



Husk

Ha det GØY – litt aktivitet er bedre enn ingenting!

