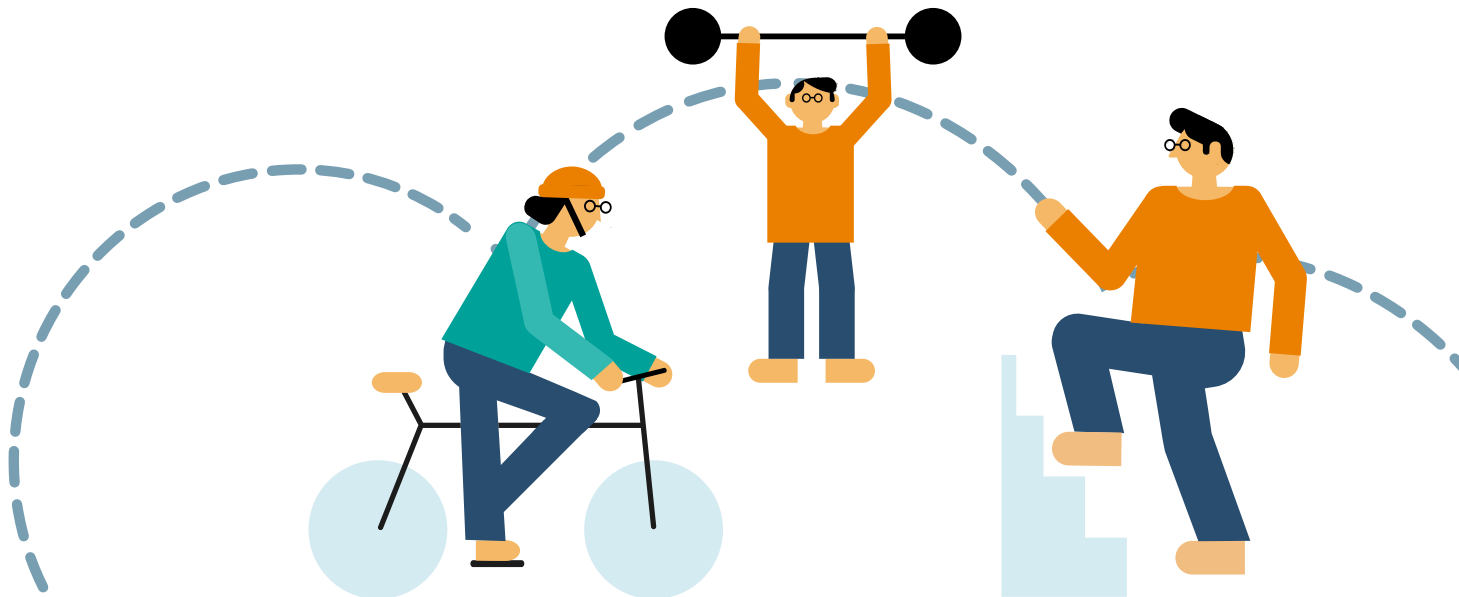


# Motion är medicin



| SJUKDOM, SYMPTOM  | MÅLSÄTTNING  | MOTIONSFORM   |
|---|--|---|
| <b>Stressymtom, depression, ångest, sömnstörningar</b>          | <ul style="list-style-type: none"><li>• upprätthållande av allmän fysiska kondition</li><li>• befriande av mentala spänningstillstånd</li><li>• stärkande av fysiologiska skyddsmekanismer mot stress</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• gång, stavgång, vattengymnastik</li><li>• andnings- och avslappningsövningar. Motion och avslappning stärker varandras effekter</li><li>• vid svåra utmattningstillstånd måttlig belastning</li></ul>                                   |
| <b>Reumatiska sjukdomar, muskel- och ledvärk, fibromyalgi</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• hantering av smärta</li><li>• upprätthållande av kraft och rörlighet i stöd- och rörelseorganen</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• avslappningsmetoder</li><li>• grupp gymnastik</li><li>• vattengymnastik</li><li>• gymnastik som inte orsakar smärta, stretching</li></ul>   |
| <b>Smärta i nack- och skulderregionen</b>                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• upprätthållande av krafterna i kroppsmuskulerna</li><li>• upprätthållande av rörligheten</li><li>• befriande av muskelspänningar</li><li>• förbättrande av muskelkoordinationen</li><li>• förbättring av belastningstålighet</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• regelbundna och enkla övningar redan under arbetsdagen</li><li>• förbättring av muskelstyrkan, t.ex. konditions-cirkelträning</li><li>• inläring av ställningar som minskar belastningen</li><li>• stavgång</li><li>• pilates</li></ul> |
| <b>Sjukdomar i andningsorganen och hjärt- och kärlsjukdomar</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• hantering av risker (fetter, socker, övervikt)</li><li>• förbättrande av sömnkvaliteten</li><li>• upprätthållande av funktionsförmågan hos hjärtat, lungorna och blodcirkulationen</li><li>• stärkande av andningsmuskulerna och andningsmekanismen</li><li>• förbättring av uthållighetskonditionen</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• uthållighetsmotion (gång, stavgång, simning, cykelåkning)</li><li>• mångsidig konditionsträning av olika muskelgrupper på en nivå om 40–50 procent av den högsta nivån</li><li>• yoga, tai chi, andningsövningar, pilates</li></ul>     |
| <b>Diabetes och metabolt syndrom</b>                            |  |   |