

FORORD

Denne udgivelse af UCN Perspektiv sætter spot på de sundhedsmæssige aspekter ved fysisk aktivitet. Artiklerne i dette tema er skrevet med sigte på læsere både med og uden en sundhedsmæssig baggrund. Samtidig kan artiklerne være interessante for studerende på UCN – primært studerende på sundhedsuddannelserne. Artiklerne er skrevet ud fra den betragtning, at et nedsat fysisk aktivitetsniveau er hyppigt forekommende, og at det har negative sundhedsmæssige konsekvenser. Det anerkendes dog, at enkelte mennesker er ekstremt aktive, og at disse vil have sundhedsmæssige gevinster ved at nedsætte deres aktivitetsniveau. Problematikker vedrørende de ekstremt fysisk aktive er ikke medtaget i dette temanummer.

Set fra et bredere kulturelt perspektiv har fysisk aktivitet en betydning i mange samfund og kan påvirke forskellige aspekter af menneskers liv ved at være en integreret del af kulturelle traditioner og ritualer. Dans, ceremonielle lege og sportsbegivenheder er ofte dybt forankrede i forskellige kulturer og kan have symbolsk, religiøs eller historisk betydning. Traditionelle praksisser som yoga og tai-chi, der involverer fysisk bevægelse, er dybt forankrede i nogle kulturer og betragtes som måder at fremme både fysisk og mental sundhed på, og fysisk aktivitet kan spille en vigtig rolle i dannelse af identitet og styrkelse af fællesskaber. For eksempel kan sportshold eller fælles træningsgrupper være centrale for et menneskes følelse af tilhørsforhold til og samhørighed med en bestemt gruppe eller kultur. Fysisk aktivitet kan altså være en måde at udtrykke kulturelle værdier, kunstneriske udtryk og traditionelle bevægelsesformer på. Eksempler inkluderer folkedans, kampsport, gymnastik og andre former for koreograferede

bevægelser, der er unikke for en bestemt kultur. Fysisk aktivitet i form af idræt er også en integreret del af mange uddannelsessystemer og konkurrencekulturer i mange lande. Hvor skolesport, idrætsbegivenheder og konkurrencer spiller en rolle i at fremme sundhed, og hvor samarbejde og fairplay betragtes som vigtige værdier.

I dette temanummer vægtes primært de sundhedsmæssige aspekter ved fysisk aktivitet, og der er særligt fokus på de fysiske aspekter, men det anerkendes fuldt ud, at de kulturelle, sociale og psykologiske aspekter også er vigtige for menneskers sundhed og livskvalitet.

Fysisk aktivitet refererer til enhver form for kropsbevægelse, der øger energiforbruget udover hviletilstanden. Det indebærer enhver form for bevægelse, der involverer muskelarbejde og forbrug af energi. I Danmark kan det være bevægelse i forbindelse med daglige aktiviteter som at gå i bad eller udføre rengøring, og det kan også være

aktiviteter i forbindelse med transport og indkøb. Fysisk aktivitet kan også være opgaver i forbindelse med arbejde eller udføre faste fritidsaktiviteter som at gå til idræt, cykle i naturen eller gå en tur med hunden. Det kan også være aktiviteter som træning i et fitnesscenter, og endelig kan det være med et behandlingsformål, for eksempel at udføre øvelser fra en fysioterapeut eller at deltage i holdtræning ved et kommunalt rehabiliteringstilbud. Regelmæssig fysisk aktivitet er nemlig afgørende for at opretholde et højt funktionsniveau og en god livskvalitet.

Fysisk aktivitet medfører mange fordele, herunder forbedring af det kardiovaskulære system, styrkelse af muskler og knogler, øget fleksibilitet og udholdenhed, forbedret humør og mental velvære samt reduktion af risikoen for kroniske sygdomme som hjertesygdomme, type 2-diabetes og visse former for kræft. Fysisk aktivitet kan variere, hvad angår intensitet, varighed og formål.

FORORD

Verdenssundhedsorganisationen (WHO) anbefaler mindst 150 minutters moderat-intens fysisk aktivitet eller mindst 75 minutters intens fysisk aktivitet om ugen for voksne. Dette kan opdeles i kortere sessioner på mindst 10 minutter ad gangen.

I de nye anbefalinger om fysisk aktivitet fra Sundhedsstyrelsen i Danmark anbefales det at styrke sine muskler mindst to gange om ugen for voksne og tre gange om ugen for børn. Som styrketræning kan der for eksempel anvendes øvelser med vægte, eller man kan bruge sin egen kropsvægt i øvelser, der involverer alle de store muskler – det vil sige ben, baller, mave, ryg og arme. Aktiviteterne kan indgå som en del af de 30 minutters daglig fysisk aktivitet. Det kan være hensigtsmæssigt at vælge fysiske aktiviteter, der passer til ens fysiske niveau og interesser, for at opretholde et fysisk aktivt liv. Sammen med de øvrige KRAMS-faktorer (kost (K), rygning (R), alkohol (A) og søvn (S)) er fysisk bevægelse/motion (M) en væsentlig faktor i forhold til at styrke menneskets sundhed og beskytte mod smerter og sygdom. Udover at forebygge sygdomme som type 2-diabetes og muskelskelt smerter er fysisk aktivitet også vigtig i behandlingen af disse. Fysisk aktivitet er derfor et centralt element i forebyggelse og rehabilitering og i mødet mellem borgere og fysioterapeuter og andre sundhedsprofessioner.

I dette temanummer af UCN Perspektiv indgår en rammesættende artikel, **Fysisk aktivitet som forebyggelse og behandling** af Anne-Mette Lücke Dissing m.fl. Artiklen har fokus på de fysiologiske aspekter ved at være fysisk aktiv. Herefter følger en perspektiverende holdningsartikel om **Evidensbaseret praksis** af Daniel Ramskov m.fl. Der

sættes i artiklen spot på, at begrebet evidens anvendes for ensidigt, og fysioterapeuters anvendelse af begrebet evidens perspektiveres i relation til fysisk aktivitet. **Fysisk aktivitet i hverdagsrehabiliteringsforløb til hjemmeboende ældre** er en artikel af Anne Nielsen m.fl. om udviklingen af en kommunal rehabiliteringsindsats, der indeholder tiltag til at træne dagligdags aktiviteter i eget hjem, for at borgere kan opretholde et aktivitetsniveau, der øger evnen til at blive længst muligt i eget hjem. Herefter følger et litteraturstudie, **Barriers to and facilitators for involving clinical staff members in managing patients with musculoskeletal disorders in general practice – a systematic review** af Allan Riis m.fl. I artiklen fremstilles evidensen for, at andre fagprofessioner end den praktiserende læge (særligt fysioterapeuter og sygeplejersker) kan rådgive om fysisk aktivitet til patienter med

muskuloskeletale smerter. I artiklen **Når fysisk aktivitet er svært** af Anette Bentholt sættes der fokus på fysisk aktivitet hos børn med særlige behov og de begrænsninger for fysisk aktivitet, de møder i skolen grundet strukturelle barrierer og andre barrierer. Artiklen **Dansk oversættelse og validering af Exercise Benefits/Barriers Scale** af Anna Emilie Livbjerg fremstiller oversættelsen af et spørgeskema fra engelsk til dansk. Spørgeskemaet kan anvendes til at måle borgerens niveau af fysisk aktivitet og sætte mål for interventionen. Spørgeskemaet kan også anvendes som måleredskab i forskning.

I ønskes en rigtig god læselyst.

Allan Riis, fysioterapeut og ph.d., forskningscentret Muskuloskeletal Sundhed & Fysisk Aktivitet, fysioterapeutuddannelsen, UCN

