



FYSIOTERAPEUTEN
Samtalar om
LEVNADSVANOR

Våra kroppar
är gjorda för rörelse!



Våra kroppar är gjorda för rörelse

... oavsett ålder och fysisk förmåga! Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. Du får mycket stora positiva hälsoeffekter av minskat stillasittande och ökad fysisk aktivitet – och det är aldrig för sent att börja!

Vi leg. fysioterapeuter/sjukgymnaster vill guida dig till ett mer hälsosamt liv. Vi är specialister på att använda rörelse för att förebygga och behandla både fysisk och psykisk ohälsa

Att komma igång

Många kan på egen hand öka sin fysiska aktivitet genom att förändra några vanor i vardagen. En bra start är att:

- ✓ Minska stillasittandet
- ✓ Ta trappor istället för hiss
- ✓ Kliva av bussen en hållplats tidigare
- ✓ Ta cykeln istället för bilen

Enligt WHO bör vi varje vecka utföra sammanlagt minst 150 minuter måttligt ansträngande fysisk aktivitet (t.ex. fem raska promenader i 30 minuter) *eller* minst 75 minuter kraftigt ansträngande fysisk aktivitet (t.ex. löpning, gympa). Dessutom bör vi träna muskelstyrka minst 2 gånger i veckan. Personer över 65 år har även nytta av att träna balansen. Och kom ihåg att lite aktivitet är bättre än ingen alls!

kan hälso- och sjukvården hjälpa mig att bli mer fysiskt aktiv?

hur mycket ska jag röra på mig?

vad gör jag om jag får ont när jag rör på mig?

hur börjar jag?



Att vända sig till en fysioterapeut

Det finns många frågor om fysisk aktivitet. Om du har svårt att komma igång på egen hand kan du vända dig till en fysioterapeut. Vi är utbildade i rörelsevetenskap och finns till för att ge svar och hjälpa dig att anpassa träningen till en nivå som passar dig!

Vi finns i hela landet, både inom den offentliga och privata hälso- och sjukvården. Du behöver ingen remiss, du kan vända dig till oss direkt.

Du hittar oss genom Vårdguiden som finns på telefon och internet. Kontaktuppgifter till Vårdguiden hittar du på baksidan av denna folder.

FYSISK AKTIVITET

GER POSITIVA EFFEKTER PÅ



TRE STEG TILL EN BÄTTRE HÄLSA

1 Minska stillasittandet

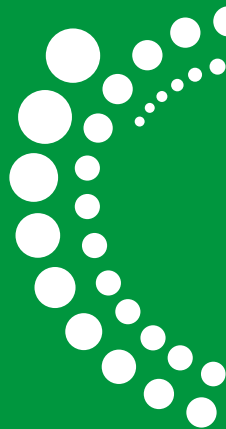
2 Öka vardagsaktiviteten

3 Fysisk träning



”Rörelse är receptet!”

Fysioterapeuterna i Sverige



Vi har bytt namn!

Från och med 2014 har vi bytt yrkestitel från sjukgymnast till fysioterapeut. Via Vårdguiden får du hjälp att hitta oss!

1177
VÅRDGUIDEN



1177



www.1177.se



Box 3196, 103 63 Stockholm | Vasagatan 48
www.fysioterapeuterna.se | kansli@fysioterapeuterna.se | 08-567 061 00