

31. árgangur | 2. tölublað | júní 2015

SIBS BLAÐIÐ



Á HREYFINGU
ALLA ÆVI

L477U TÖLURN4R Þ1N4R 4LLT4F V3R4 M3Ð 1 4SKR1FT

Tryggðu þér áskrift á lotto.is svo þú gleymir aldrei
að spila með Lottó, Eurojackpot eða Víkingalottó.
Áskrift – ekkert rugl!



ÍSLENSK GETSPÁ
Engjavegi 6, 104 Reykjavík
Sími 580 2500 | www.lotto.is



VÍKINGA
LOTTO
VINNINGINN HEIM!

EUROJACKPOT



facebook / lotto.is

- 4 Hreyfing – mikilvæg heilsuhegðun
- 8 Hreyfing íslenskra ungmenna
- 11 Æfum bæði þol og styrk
- 16 Hreyfing í góðum félagsskap
- 18 Í formi fyrir golfið
- 20 Jafnvægi og liðleiki
- 24 Vatnsþjálfun – eykur þol og léttir lund
- 28 Fjölpætt heilsurækt – leið að farsælli öldrun

SÍBS-BLAÐIÐ

31. árgangur | 2. tölublað | JÚNÍ 2015
ISSN 1670-0031

Úgefandi:

SÍBS
Síðumúla 6
108 Reykjavík
Sími: 560-4800
Netfang: sibs@sibs.is
Heimasíða: www.sibs.is

Ábyrgðarmaður:

Guðmundur Löve
gudmundur@sibs.is

Ritstjóri:

Páll Kristinn Pálsson
pallkristinnpalsson@gmail.com

Auglýsingar:

Öflun ehf.

Umbrot og prentun:

Prentmet ehf.

Upplag: 11.000 eintök

Leiðari



Guðmundur Löve, framkvæmdastjóri SÍBS

Heilsulæsi og manna- auður framtíðar

Íslendingar geta vænst þess að lifa 14 ár ævinnar við verulega færni-skerðingu sem í flestum tilfellum orsakast af langvinnum, lífsstíls-tengdum sjúkdómum (Lancet 2012; 380:2144-62). Sumir tapa heilsunni fyrir miðjan aldur en aðrir seinna, en flestir eiga það sameiginlegt að koma ekki til kasta heilbrigðis-kerfisins fyrr en skaðinn er skeður.

Lausnin felst auðvitað í forvörnum, en hvað þarf til að forvarnir virki? Svarið er efling heilsulæsis, en í heilsulæsi felst að hafa *aðgang að*, *skilja* og *nota* upplýsingar sem stuðla að góðri heilsu.

Upplýsingar um heilsusamlegt líf þurfa að hitta fyrir alla þjóðfélags-hópa á sem flestum viðkomustöðum þeirra í samfélaginu, hvort sem það er í skólum, hjá íþróttafélögnum, á vinnustöðum, í verslunum, í fjölmiðlum, hjá heilbrigðisstofnunum eða annars staðar.

Til að upplýsingar komi að gagni þarf fólk einnig að *skilja* þær, svo sem að kunna skil á eiginleikum næringarefna og áhrifum hreyfingar, streitu, svefns og andlegs ástands. Í þessum efnum stöndum við fræðslu um áhrif reykinga og vímuefnanotkunar enn langt að baki, svo dæmi sé tekið.

Til að upplýsingar og skilningur skili sér síðan í árangri, þarf einnig að skapa vettvang til að *notfæra* sér þessa kunnáttu. Skólakerfið getur stuðlað að aukinni hreyfingu ungmenna innan og utan íþróttatíma, vinnustaðir geta komið sér upp búningsklefum og hjólageymslu, bæjaryfirvöld geta lagt göngu- og hjólastíga og ríkisvaldið getur fjárfest í eða veitt skattaafslætti vegna heilsueflandi verkefna.

Samkvæmt skýrslu Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar Global Burden of Disease 2013 nemur árlegur heilsufarsskaði (glötuð góð æviár) Íslendinga yfir 350 milljörðum króna á ári, sé hann margfaldaður upp með vergri landsframleiðslu á mann.

Fjármagn til beinna forvarna utan heilbrigðiskerfisins nemur aðeins um hálfum milljarði á ári meðan fjármagn til viðbragðsdrifna kerfisins (sjúkrahúsa, endurhæfingar, hjúkrunar, heilsugæslu, lyfja og hjálpartækja, lækna og þjálfunar) nemur um 140 milljörðum.

Þessa slagsíðu þurfum við að rétta, og kjörið verkfæri til þess er efling heilsulæsis. Aðeins þannig getum við eftt heilbrigði og dregið úr þeim persónulega og þjóðhagslega skaða sem sjúkdómsbyrðin veldur.

SÍBS er samband félaga á sviði brjóstholssjúkdóma með um sex þúsund félagsmenn. SÍBS á og rekur endurhæfingarmiðstöðina Reykjalund og öryrkjavinnustaðinn Múlalund, að ógleymdu Happdrætti SÍBS.



Seltjarnarneskaupstaður





Erlingur Jóhannsson, PhD. Prófessor, Rannsóknarstofa í íþrótt- og heilsufræði á Laugarvatni Menntavísindasviði Háskóla Íslands

Hreyfing – mikilvæg heilsuhegðun

Miklar breytingar hafa orðið á lífnaðarháttum fólks á Íslandi sem og í hinum vestræna heimi á undanförunum tveimur til þremur áratugum. Afleiðingar þessara breytinga eru m.a. aukning á heilsufarstengdum vandamálum meðal barna og unglinga, fullorðinna, sem og aldraðra. Fjölmargar rannsóknir, m.a. vísindamanna við Háskóla Íslands, á undanförunum árum hafa sýnt að heilsufarvandamálum sem tengjast nútíma lífnaðarháttum hefur fjölgað og er þetta samþætt og flókið vandamál. Ofþyngd, hreyfingarleysi, og óhollt mataræði eiga þar sennilega stærstan þátt.

Í þessu samhengi er áhugavert að skoða hvernig lífnaðarhættir fólks voru fyrir u.þ.b. 20 til 30 árum og þá einkum að skoða hvernig þjóðfélagið í „gamla daga“ var uppbyggt og skipulagt.

Á sjöunda áratug síðustu aldar var það nokkuð algengt að móðirin vann ekki utan heimilis, í það minnsta ekki á meðan börnin voru lítil og þurftu umhyggju. Móðirin sá um matargerð, hugsaði um börnin, sá um flesta þætti heimilisins og samverustundir fjölskyldunnar voru virkar og reglulegar. Umhverfi barnanna í „gamla daga“ var aðgengilegt og einfalt. Á þessum tímum léku flest börn sér úti í náttúrunni og nánasta umhverfi heimilisins, kyrrsetuhvetjandi þættir eins og sjónvarp og tölvur voru ekki til staðar og má í þessu sambandi nefna að ekki voru sjónvarpsútsendingar í júlí og aldrei á fimmtudögum allt árið um kring. Hreyfingarleysi barna þekktist varla og mjög fá börn voru of þung, hvað þá of feit. Almennt séð voru efnishyggja og lífsgæðakapphaup sennilega ekki eins ríkjandi þættir í lífi fólks og raunin er í dag.

Á Íslandi og í hinu vestræna þjóðfélagi hefur á undanförunum árum þróað lífsstíll sem einkennist af aukinni efnishyggju þar sem aukið álag og meiri kröfur eru gerðar til flestra þjóðfélagsþegna. Krafa um að ná árangri og frama í starfi og á sama tíma að eiga börn og fjölskyldu er hávær, og mikill hraði ríkir í frekar flóknu og stressuðu þjóðfélagi. Flestir grunnþættir í lífi fjölskyldunnar eins og matargerð eru að stórum hluta í höndum annarra en foreldra, virkum og reglubundnum samverustundum fjölskyldunnar hefur fækkað og kynslóðir eiga minna sameiginlegt en áður tíðkaðist. Í hinu tæknivædda þjóðfélagi okkar eru kyrrsetuþættir mjög ríkjandi í lífi fólks og lífsmunstur fólks einkennist oft af miklu sjónvarpsáhorfi og löngum setum við tölvur, ýmist til að leika sér, vafra um á netinu eða nota samskiptavefi. Hið manngerða umhverfi sem við lifum í gerir það einnig að verkum að fólk þarf



að nota farartæki til að komast leiðar sinnar, því skipulag margra íbúahverfa er þannig að ekki er hægt að komast leiðar sinnar á annan hátt nema á bíl. Það að stunda líkamsrækt og hreyfa sig er því ekki alltaf svo auðvelt í erilsömu nútíma þjóðfélagi og það krefst oft á tíðum mikillar skipulagningar og getur á stundum verið flókin og umfangsmikil aðgerð.

Vísindalegar staðreyndir

Afleiðingar neikvæðra breytinga á lifnaðarhætti fólks í hinum vestræna heimi eru skýrar en talið er að rúmlega þriðjungur íbúa heims nái ekki ráðlögðu lágmarki daglegrar hreyfingar. Á Íslandi vantar einnig nokkuð upp á að þessum lágmarkum sé náð en lágmarkið er hreyfing í 30 mínútur á dag. Íslenskar rannsóknir sýna að um 15 mínútur á dag vantar upp á til að Íslendingar nái alþjóðlegum ráðleggingum. Árið 2009 var talið að fimmti hver jarðarbúi hreyfði sig ekki nægilega mikið. Þrátt fyrir að mikil þekking sé til staðar um jákvæð áhrif af reglubundinni hreyfingu fer hún minnkandi. Aukið hreyfingarleysi fólks hefur í för með sér aukna tíðni ofþyngdar og offitu og á það ekki síst við um börn og unglinga, en einnig fullorðna og eldri borgara. Fjölmargar erlendar rannsóknir sem og rannsóknir unnar af vísindamönnum Háskóla Íslands hafa á undanförunum árum sýnt að líkamleg hreyfing barna fer minnkandi strax við 6 til 8 ára aldur og þessi neikvæða þróun heldur síðan áfram fram eftir öllum aldri ef ekki er spyrnt við fótum.

Hreyfing eldri unglinga og ungs fólks sem er rétt komið yfir tvítugt er verulegt áhyggjuefni, en íslenskar rannsóknir sýna að einungis þriðji hver 18 ára unglingur uppfyllir ráðleggingar um daglega hreyfingu. Nýleg íslensk langtímarannsókn hefur einnig sýnt að bæði líkamlegt þrek og hreyfing ungmenna yfir átta ára tímabil (frá 15 til 23 ára) minnkaði um allt að 50%. Í þessari rannsókn kom einnig í ljós að við 23 ára aldur var hreyfing í raun svo lítil að hana mátti bera saman við hreyfingu einstaklinga sem voru komnir hátt á áttræðisaldur. Í þessu samhengi er einnig mikilvægt að gefa því gaum að hreyfingarmynstur og þrek kynjanna er ólíkt og er það ekki tengt neinu ákveðnu aldursskeiði. Karlar hreyfa sig yfirleitt meira og eru með betra líkamlegt þrek en konur, en þær stunda yfirleitt hreyfingu með minni ákefð í meira mæli en karlar.

Langtímarannsóknir sem hafa skoðað þróun og breytingar á ólíkum heilsufarsþáttum hjá einstaklingum hafa sýnt mikil tengsl á milli fyrri lifnaðarháttanna fólks og líkunum á mismunandi heilsufarsvandamálum seinna á lífsleiðinni. Í rannsóknum sem framkvæmdar hafa verið



við Háskóla Íslands hefur verið sýnt fram á að þeir einstaklingar sem strax á unga aldri eru of þungir eða of feitir, eru í meiri hættu á að lenda í erfiðleikum með líkamsþyngd og/eða holdarfarar seinna á lífsleiðinni. Sama má segja um einstaklinga sem hreyfa sig mikið sem börn og/eða unglingar, þeir einstaklingar eru líklegri til að stunda reglulega hreyfingu seinna í lífinu. Nýlegar rannsóknir sýna einnig að það fólk sem notaði mikinn tíma á unga aldri í að horfa á sjónvarp eða vera í tölvuleikjum er líklegra til að nota mikinn tíma í sambærilegi hluti seinna í lífinu. Í þessu samhengi skiptir einnig umhverfið, fjölskyldan og vinir máli því þeir einstaklingar sem eiga foreldra sem eru duglegir að hreyfa sig eru líklegri til að hreyfa sig en þeir einstaklingar sem eiga foreldra sem eru kyrrsetufólk. Þessi lýsing undirstrikar svo ekki verður um villst að ákveðnir lifnaðarhættir fólks strax á barns aldri geta haft umtalsverða þýðingu fyrir viðkomandi einstakling seinna í lífinu. Því er mjög mikilvægt að einblína á jákvæða heilsuhegðun strax á fyrstu árum lífsins og viðhalda henni allt lífið til að fyrirbyggja neikvæða þróun heilsufars. Á þann hátt eykst heilsulæsi fólks sem þýðir að við erum meðvitaðri um hvað er hollt og heilsusamlegt og tökum ákvarðanir út frá þeim forsendum. Í þessu samhengi er mikilvægt að draga ekki of sterkar ályktanir út frá einstökum lífsstílsþáttum og nauðsynlegt er að skoða fleiri heilsufarsþætti samtímis. Almennt er viðurkennt að neikvæðum lifnaðarháttum fólks, t.d. hreyfingarleysi, fylgja ýmsir áhættuþættir og lífsstílsjúkdómar sem mikilvægt er að skoða í tengslum við aðra þætti eins og svefnvenjur, félagslega þætti sem og andlega þætti.

Í rannsókn kom í ljós að við 23 ára aldur var hreyfing í raun svo lítil að hana mátti bera saman við hreyfingu einstaklinga sem voru komnir hátt á áttræðisaldur.

Aðgerðir mennta- og heilbrigðisyfirvalda á Íslandi til að sporna við auknu hreyfingarleysi hafa flestar verið ómarkvissar og tilviljunarkenndar.

Aðgerðarleysi stjórnvalda

Heilbrigðis- og menntayfirvöld um allan heim hafa á undanförunum árum reynt að sporna við þessari neikvæðu þróun með ýmsum aðgerðum, en án árangurs. Fjölmargar aðgerðir, sem miða að því að lækna eða meðhöndla neikvæðan lífsstíl fólks, sýna miðlungsárangur og oft verri langtímaárangur. Flestar þessara aðgerða eru skammtíma aðgerðir, herferðir eða áróður, þar sem reynt er að hafa áhrif á hegðun fólks. Rannsóknir hafa á síðustu árum sýnt að aðaláherslan eigi að vera á langtíma og vel skipulagðar forvarnir og fyrirbyggjandi aðgerðir frekar en að nota ákveðin meðferðarúrræði. Í þessu samhengi er nauðsynlegt að einblína á breytingar á hinum offitustuðlandi og hreyfihamlandi þáttum í þjóðfélaginu og umhverfi okkar, samhliða því að stuðla að markvissum breytingum á atferli og hegðun einstaklingsins. Lykilatriðið er að reyna að hafa bein áhrif á umhverfi, hreyfivenjur og hegðun fólks meðal annars með því að auka heilsulæsi og þekkingu þess og þá um leið auka líkurnar á að fólk beri meiri ábyrgð á eigin heilsu.

Aðgerðir mennta- og heilbrigðisyfirvalda á Íslandi til að sporna við auknu hreyfingarleysi hafa flestar verið ómarkvissar og tilviljunarkenndar. Tilfinnanlegur er skortur á skýrri aðgerðaáætlun og framtíðarsýn. Fjölmargar rannsóknir, bæði þverrsniðsrannsóknir og íhlutunarrannsóknir, hafa verið framkvæmdar við Háskóla Íslands sem og aðra háskóla, sem hafa sýnt fram á með vísindalegum vinnubrögðum hvað þarf að gera til að sporna við auknu hreyfingarleysi. Þrátt fyrir að vísindalegar staðreyndir liggja fyrir þá hafa ráðherrar kappkostað – og það hefur í raun verið „í tísku“ hjá stjórnvalda-

mönnum – að skipa starfshópa og ófáar skýrslur hafa verið skrifaðar þar sem stöðu mála er lýst og settar eru fram tillögur um aðgerðir, en hægt miðar og fáar markvissar aðgerðir hafa litið dagsins ljós.

Þrátt fyrir aðgerðarleysi stjórnvalda þá hefur ýmislegt áunnist á undanförunum árum og í því samhengi er áhugavert að velja fyrir sér hvað hefur gerst og hvað þarf að gera t.d. í grunn- og framhaldsskólum, hjá almenningi og meðal eldri aldurshópa.

Grunnskólinn

Rannsóknir hafa sýnt að flest þau börn og unglingar sem uppfylla ráðleggingar um daglega og reglubundna hreyfingu hreyfa sig bæði á vikum dögum og um helgar. Þau börn sem hreyfa sig lítið eða ekki nægilega mikið hreyfa sig oftast eingöngu í skólanum og ekkert um helgar. Þetta undirstrikar að flestir grunnskólar og kennarar passa upp á að börnin fái þá hreyfingu sem lagt er upp með í skólanámskrá. Í ljósi þeirra samfélagsbreytinga sem hafa orðið á undanförunum árum þá er engu að síður mikilvægt að gera enn betur og má í því sambandi nefna að:

- mikilvægt er að fjölga tímum sem tengjast heilsuefningu í skólum
- allir nemendur hreyfi sig 60 mín. á dag
- efla og styrkja þekkingu kennara á heilsuuppeldi og heilsulæsi
- auka vitund, þekkingu og heilsulæsi nemenda

Framhaldsskólinn

Eins og fram hefur komið þá hafa margar rannsóknir sýnt að hreyfing meðal framhaldsskóla nemenda fer hratt minnkandi með hverju árinu sem líður og samhliða versnar líkamlegt þrek þeirra, kyrrseta eykst og vægi annarra neikvæðra áhættuþátta vex. Þessi þróun kemur ekki á óvart í ljósi þeirrar stefnu sem mennta- og menningamálaráðuneytið hefur framfylgt undanfarin ár. Stjórnendur framhaldsskóla hafa komist upp með það árum saman að ráða ekki íþróttakennara til að sinna kennslu á sviði íþróttar og heilsuræktar, en þess í stað hefur þessari kennslu verið úthýst og einkaaðilar út í bæ hafa séð um þennan þátt í skólastafinu. Þetta viðhorf til kennslu á sviði íþróttar og heilsuræktar kemur enn betur í ljós þegar nýlegar tillögur mennta- og menningarmálaráðuneytisins eru skoðaðar en þar er lagt til að fækka kennslustundum í líkams- og heilsurækt í framhaldsskólum um 50-70% samfara styttingu náms til stúdentsprófs. Það þarf ekki að hafa mörg orð um þessar tillögur sem eru algjörlega á skjön við það sem mælt er með, enda munu þær líklega



valda umtalsverðu heilsutapi íslensku þjóðarinnar þegar litið er til lengri tíma. Framhaldsskólar eru í lykilhnutverki og geta haft veruleg áhrif á hreyfingu og velferð nemenda og því þarf í raun að fjölga íþrótta- og heilsuræktartímum en ekki fækka þeim.

Í umfjöllun um framlag hins opinbera til heilsueflingar og fyrirbyggjandi aðgerða í grunn- og framhaldsskólum er mikilvægt að benda á framúrskarandi framlag Embættis landlæknis. Embættið hefur lagt mikla áherslu á að auka og styrkja heilsueflingu á þessum skólastigum og meðal annars verið með ákveðin verkefni í gangi eins og Heilsueflandi grunnskóla og Heilsueflandi framhaldsskóla.

Íþrótta og æskulýðsstarf

Félagasamtök eins og Íþrótta- og Ólympíu-samband Íslands, Ungmennafélag Íslands, Landsamtök skáta og fleiri standa fyrir afar mikilvægu forvarnar- og lýðheilsustarfi í íslensku samfélagi, bæði meðal barna, ungmenna sem og fullorðinna. Þessir aðilar eru allir að sinna sínum verkefnum vel en því miður þá er stuðningur opinberra aðila mjög lítil og langt frá því sem gengur og gerist í þeim löndum sem við berum okkur oft saman við, eins og Norður-löndin. Hér þurfa stjórnvöld að auka sitt framlag verulega.

Almenningur

Á síðasta áratug hefur orðið mikil heilsueflingarvakning meðal almennings. Heilsuræktargeirinn hefur vaxið mjög hratt og margir nýta sér þann möguleika til að hreyfa sig og stunda líkamsrækt. Einnig hefur fólk verið duglegt að koma á fót hópum þar sem það getur stundað hreyfingu og um leið notið félagskapar og má í því sambandi nefna mismunandi hlauphópa og gönguhópa. Með tilkomu bættrar aðstöðu til hjálreiða í mörgum sveitarfélögum þá hefur orðið algjör sprenging í notkun reiðhjóla bæði til og frá vinnu og einnig í frístundum. Þótt margir einstaklingar í okkar nútímasamfélagi hafi tíma og tækifæri til að stunda hreyfingu þá eru á hinn bóginn margir sem ekki hafa getu eða ráðrúm til þess. Þessi hópur á oft á tíðum erfitt uppdráttar því skipulögð og markviss heilsuefling hjá fyrirtækjum og stofnunum er mjög stutt á veg komin á Íslandi, sem þýðir að fáir atvinnurekendur gefa svigrúm til að stunda hreyfingu á vinnutíma eða styrkja hana fjárhagslega. Að vísu á þetta einnig



almennt við í heiminum en talið er að eingöngu 7% fyrirtækja í Bandaríkjunum vinni markvisst að heilsueflingu og fyrirbyggjandi aðgerðum meðal sinna starfsmanna.

Aldraðir

Eins og allir vita þá mun eldri einstaklingum fjölga mjög hratt á næstu árum. Því er afar mikilvægt að stjórnvöld og sveitarfélög setji fram sameiginlegar áætlanir um hvernig hægt verði að tryggja daglega hreyfingu þessa aldurshóps. Jafnframt þarf að endurskipuleggja þjónustu fyrir þennan aldurshóp og setja hreyfingu í forgang, og efla félagstengsl með það að markmiði að gefa eldri einstaklingum tækifæri á að taka þátt í fjölbreyttri heilsurækt og þar með auka vellíðan. Markvissar aðgerðir sem miða að því að auka hreyfingu og viðhalda góðri heilsu þessa aldurshóps geta sparað umtalsverða fjármuni í félags- og heilbrigðiskerfinu þegar fram líða stundir.

Að lokum, í ljósi breyttra lifnaðarháttá og hvernig samfélagið er uppbyggt þá er afar mikilvægt að auka vægi heilsuuppeldis í okkar þjóðfélagi, í skólum, á vinnustöðum og á heimilum. Efla þarf ábyrgð, þekkingu og heilsulæsi fólks og þar með koma á meiri SJÁLFBÆRNI á sviði heilbrigðis, en þetta næst m.a. með því að efla vitund og skilning fólks á umhverfispáttum sem hafa áhrif á heilsu þess. **SÍBS**

Markvissar aðgerðir sem miða að því að auka hreyfingu og viðhalda góðri heilsu geta sparað umtalsverða fjármuni í félags- og heilbrigðiskerfinu.



Sigurbjörn Árni Arngrímsson, PhD. Prófessor, Rannsóknarstofa í íþrótt- og heilsufræði á Laugarvatni Menntavísindasviði Háskóla Íslands

Hreyfing íslenskra ungmenna

Öllum er orðið ljóst að hreyfing er heilsusamleg og getur dregið úr líkum á svokölluðum lífsstílssjúkdómum, sjúkdómum sem að miklu leyti orsakast af hegðun okkar, s.s. hreyfingarleysi, lélegri næringu, tóbaksnotkun, áfengisneyslu og streitu. Af þeim sökum hefur Embætti Landlæknis gefið út hreyfiráðleggingar þar sem kemur fram að börn og unglingar eigi að hreyfa sig í 60 mínútur á dag af miðlungserfiðri og erfiðri ákefð og að aðrir aldurshópar eigi að hreyfa sig í 30 mínútur á dag af miðlungserfiðri ákefð¹. Nú kunna einhverjir að velta fyrir sér hvers vegna fullorðnir eigi að hreyfa sig minna en börn, hvað það er sem gerist við 18 ára aldurinn sem veldur því að ráðlögð hreyfing helmingast? Svárið er ekkert, það er ekkert sem gerist. Hins vegar er það svo að börn gera yfirleitt það sem þeim er sagt og munu því hreyfa sig í 60 mínútur fá þau slík fyrirmæli frá fullorðnum. Sé fullorðnum aftur á móti sagt að hreyfa sig í 60 mínútur á dag er hætt við að þeir beri við tímaleysi og geri ekki neitt. Meiri líkur eru á að fullorðnir gefi sér 30 mínútur á dag í hreyfingu og því eru ráðleggingarnar þannig þó

svo að það sé fullorðnum augljóslega jafn hollt og börnum að hreyfa sig í klukkutíma dag hvern.

Hreyfing eða æfing

Hreyfing er hver sú notkun beinagrindarvöðva sem felur í sér orkueyðslu. Æfing er hins vegar hreyfing með eitthvað að markmiði, s.s. að auka þol eða styrk. Fólk hugsar því oft ranglega að æfingar séu eina hreyfingin sem skipti máli á meðan í raun öll hreyfing skiptir máli, t.d. ganga (í vinnunna), garðvinna, gólfþvottur og fleira. Hins vegar getur verið erfitt að meta hreyfinguna og ákefð hennar. Athafnir mannfólksins hafa því verið reiknaðar út frá grunnorkuþörfinni (sú orkunotkun sem líkaminn þarf í fullkominni hvíld) og þær athafnir sem krefjast orkunotkunar sem eru 3-6 sinnum grunnorkuþörfin eru taldar meðalerfiðar². Erfið hreyfing er svo yfirleitt talin vera 6-9 sinnum grunnorkuþörfin². Nánari útlitun á meðalerfiðri og erfiðri hreyfingu má finna í 2. tölublaði SÍBS frá 2013³.

Lengi vel var mjög erfitt að meta ákefð og lengd hreyfingar og einungis notast við spurningalista eða viðtöl. Báðar aðferðirnar eru háðar minni

fólks og líklegt að aðspurðir fegri þátt sinn, gefi upp lengri og ákafari hreyfingu en átti sér stað.

Því fóru rannsakendur að mæla þol fólks og nota sem ígildi hreyfingar þar sem þolæfingar auka þol og rökrétt að álykta að þolmeira fólk hreyfi sig meira.

Hins vegar er þol einnig talsvert háð erfðum og því er ekki alveg hægt að

leggja þol og hreyfingu að jöfnu. Á tíunda áratugnum urðu

skrefmælar vinsælt tæki til að mæla

hreyfingu vegna þess að þeir voru ódýrir og nokkuð nákvæmir og fljótlega komu út ráðleggingar sem sögðu að fólk ætti að taka a.m.k.



10.000 skref á dag⁴. Þessar ráðleggingar áttu að vera mjög sambærilegar þeim ráðleggingum að hreyfa sig í 30-60 mínútur dag hvern. Upp úr aldamótunum ruddu hröðunarmælar sér rúms en þeir mæla hröðun líkamans og breyta í slög. Þessir mælar eru mjög nákvæmir en nokkuð hefur verið deilt um hversu mörg slög teljast meðalerfið hreyfing⁵⁻⁷.

Hreyfing minnkar með aldrinum

Rannsóknarstofa í Íprótta- og heilsufræði á Menntavísindasviði við Ípróttafræðasetur Háskóla Íslands á Laugarvatni hefur undanfarin rúman áratug rannsakað hreyfingu barna, unglunga og ungs fullorðins fólks sem og aldraðra. Á meðal barna og unglunga og fram á þrítugsaldurinn fer hreyfingin minnkandi með vaxandi aldri og algengara er að yngri börn nái að uppfylla hreyfiráðleggingar Embættis Landlæknis. Þó er svolítið erfitt að meta það því að mæli-aðferðin er ekki alltaf sú sama (skrefmælar eða hröðunarmælar) og breytingar hafa verið gerðar á því hversu mörg slög á hröðunarmælunum þarf til þess að hreyfingin teljist meðalerfið. Þannig töldust nær öll 9 ára börn og 50-80% 15 ára barna ná ráðleggingum Embættis Landlæknis um daglega hreyfingu samkvæmt þeim slagafjölda sem Trost og félagar⁵ settu fram sem viðmið um meðalerfiða hreyfingu. Þegar nýrri og uppfærð viðmið um slagafjölda voru birt⁶, náðu einungis 5% sömu 9 ára barna ráðleggingunum og 10% sömu 15 ára barna. Nýjustu tölur meðal íslenskra skólabarna þar sem enn önnur viðmið voru notuð⁷ sýna svo að um 40% barna á grunnskólaaldri uppfylli ráðleggingar Embættis Landlæknis⁸.

Þrátt fyrir þessar tilfærslur á viðmiðum um slagafjölda fyrir meðalerfiða hreyfingu virðist hreyfing barna og unglunga hafa minnkað undanfarin áratug hverju svo sem er um að kenna. Ekki verður horft fram hjá því að afbreying í formi skjátíma hefur aukist en auk hefðbundinna tölva hefur flóra leikjatölva aukist og spjaldtölvur og snjallsímar hafa rutt sér verulega rúms síðustu fimm árin. Einnig hefur útsendingartími sjónvarps lengst. Því er ekki skrítið að skjátími taki upp eitthvað af þeim tíma sem áður fór í hreyfingu og þekkt er meðal foreldra að drengir spili heldur fótbolta í leikjatölvu heldur en að fara út og spila raunverulegan fótbolta. Eign á spjaldtölvum, snjallsímum o.þ.h. eykst einnig eftir því sem börn og unglingar verða eldri og gæti það að hluta orsakað minnkandi hreyfingu með vaxandi aldri. Því ber samt að halda til haga hreyfing eldri barna og unglunga hefur alltaf verið minni heldur en hinna yngri og því spila tækninýjungar ólíklega stórt hlutverk í minnkandi hreyfingu með vaxandi aldri.

Ungt fólk eins og gamalmenni

Hreyfing eldri unglunga og ungs fólks sem er rétt komið yfir tvítugsaldurinn er verulegt áhyggju-efni. Einungis um þriðjungur 18 ára unglunga

tóku 10.000 skref á dag⁹ og hreyfing unglunga yfir átta ára tíma bil (frá 15 til 23 ára) minnkaði mikið. Við 23 ára aldurinn var hreyfingin í raun svo lítil að hana mátti bera saman við hreyfingunni gamalmenna sem voru komin hátt á áttræðisaldur. Það er hins vegar hægt að sporna við þessari þróun og í íhlutunarrannsókn tókst að auka hreyfingu sjö ára barna verulega¹⁰. Sú íhlutun fór fram í skólum og hafði það að markmiði að auka hreyfingu á skólatíma þannig að hvert barn fengi 60 mínútur af hreyfingu á dag í skólanum. Þetta var ekki gert með því að fjölga ípróttatímum heldur með því að auka hreyfingu í hefðbundnum bóknámsgreinum. Auk þess voru börnin viljugri til að sinna bóknáminu eftir hreyfinguna.

Drengir hreyfa sig að jafnaði meira en stúlkur og karlar meira en konur. Hvað veldur er ekki alveg vitað en þó er talið að karlpeningurinn velji sér áhugamál og vinnu sem krefjist meiri hreyfingar. Drengir eru til að mynda líklegri til að leika sér í ærslafullum leikjum með hlaupum og jafnvel slagsmálum meðan stúlkur eru oftast rólegri í leikjum sínum. Hins vegar ber svo við að á meðal barna og unglunga með þroskahömlun fannst enginn kynjamunur á hreyfingu⁸. Líklegasta ástæðan fyrir því er sú að hreyfing barna með þroskahömlun var svo lítil að hún var lítið meira en athafnir daglegs lífs. Verulegur munur var á daglegri hreyfingu þessa hóps og almennra skólabarna. Auk þess var enginn munur á hreyfingu þeirra fyrrnefndu um helgar og á virkum dögum en almenn skólabörn hreyfðu sig meira á virkum dögum en um helgar. Meira af hreyfingu barna með þroskahömlun átti sér auk þess stað á skólatíma samanborið við eftir skóla en enginn slíkur munur fannst á meðal almennra skólabarna. Börn með þroskahömlun voru mun líklegri til að taka þátt í ípróttum sem stundaðar eru á lágri ákefð, s.s. boccia, göngu eða dans meðan almenn skólabörn tóku frekar þátt í ípróttum af hárrí ákefð eins og fótbolta, handbolta eða frjálsípróttum. Ástæður barnanna fyrir að hreyfa sig voru einnig ólíkar. Hærra hlutfall barna með þroskahömlun stundaði hreyfingu/æfingar til þess að léttast meðan almenn skólabörn hreyfðu sig fyrst og fremst til að verða betri í ákveðinni íprótt eða til þess að komast í betra form.

Verða að hreyfa sig meira

Eins og sagði í upphafi stuðlar hreyfing að heilsusamlegu lífi og því talsvert áhyggjuefni að sjá hvað hefur dregið úr hreyfingu meðal barna og unglunga undanfarin áratug. Einnig er hreyfing meðal fólks á þrítugsaldri mjög lítil og börn með þroskahömlun hreyfa sig lítið umfram athafnir daglegs lífs. Því má búast við að heilsufari Íslendinga fari hrakandi á komandi árum verði ekkert að gert. Skólar eru þar í lykilhutverki og geta haft veruleg áhrif á hreyfingu með fjölgun ípróttatíma sem og með því að auka hreyfingu í bóknámstímum. Því skjóta

Fólk hugsar oft ranglega að æfingar séu eina hreyfingin sem skipti máli á meðan í raun öll hreyfing skiptir máli.

Einnig er hreyfing meðal fólks á þrítugsaldri mjög lítil og því má búast við að heilsufari Íslendinga fari hrakandi á komandi árum verði ekkert að gert.

Aðgerðir mennta- og heilbrigðisyfirvalda á Íslandi til að sporna við auknu hreyfingarleysi hafa flestar verið ómarkvissar og tilviljunarkenndar.

sérstaklega skökku við þær tillögur Mennta- og menningarmálaráðuneytisins að fækka tímum í líkams- og heilsurækt í framhaldsskólum um 50-70% samfara styttingu náms til stúdentsprófs og líklegt að þær valdi heilsutapi hjá íslensku þjóðinni til langs tíma litið. Sveitar- og bæjarfélög geta einnig stutt við hreyfingu almennings með auknum göngu- og hjólastígum sem og svæðum til útivistar og hreyfingar. Það er í það minnsta morgunljóst að hreyfingu íslenskra ungmenna verður að auka með öllum ráðum. **SÍBS**

Heimildir:

1. Faghópur Lýðheilsustöðvar um ráðleggingar um hreyfingu. *Ráðleggingar um hreyfingu*. Lýðheilsustöð, Reykjavík, 2008. Sótt 7/5 2015 af http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11179/version15/NM30399_hreyfiradleggingar_baeklingur_lores_net.pdf
2. World Health Organization. *Physical Activity and Health in Europe: Evidence for Action*. WHO Regional Office for Europe, Kaupmannahöfn. 2006.
3. Arngrímsson, S.Á. Aðferð fyrir alla: Að meta ákefð hreyfingar. *SÍBS blaðið*. 29: 22-24, 2013
4. Tudor-Locke C, Bassett DR, Jr. How many steps/day are enough? Preliminary pedometer indices for public health. *Sports Medicine*. 34: 1-8, 2004.
5. Trost SG, Pate RR, Sallis JF, Freedson PS, Taylor WC, Dowda M, et al. Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 34: 350-355, 2002
6. Magnússon, K.P., Arngrímsson, S.Á., Sveinsson, T., Jóhannsson E. Líkamshreyfing 9 og 15 ára íslenskra barna í ljósi lýðheilsuþáttanna. *Læknablaðið*. 97: 75-81, 2011.
7. Evenson KR, Catellier DJ, Gill K, Ondrak KS, McMurray RG. Calibration of two objective measures of physical activity for children. *Journal of Sports Sciences*. 26: 1557-1565, 2008.
8. Einarsson IO, Ólafsson A, Hinriksdóttir G, Jóhannsson E, Daly D, Arngrímsson SA. Differences in physical activity among youth with and without intellectual disability. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 47: 411-418, 2015.
9. Arngrímsson, S.Á., Richardsson, E.B., Jónsson, K., Ólafsdóttir, A.S. Holdafar, úthald, hreyfing og efnaskiptasnið á meðal 18 ára íslenskra framhaldsskólanema. *Læknablaðið*. 98(5): 277-282, 2012.
10. Magnússon KT, Sigurgeirsson I, Sveinsson T, Jóhannsson E. Assessment of a two-year school-based physical activity intervention among 7-9-year-old children. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 8: 138, 2011.

Njóttu lífsins

Fastus býður upp á fjölbreytt úrval af rafskutlum og hægindastólum



REGATTA 8

TILBOÐSVERÐ
552.500,- m.vsk.



INDIANA

TILBOÐSVERÐ
148.000,- m.vsk.

Fastus ehf. býður upp á heildarlausnir innan endurhæfingar, hjúkrunar og hjálpartækja. Í verslun Fastus að Síðumúla 16 er að finna gott úrval af hjálpartækjum sem stuðla að betri heilsu. Sérhæft fagfólk leggur metnað sinn í að finna lausnir og aðstoða við val á vörum.

Komdu og skoðaðu úrvalið. Við tökum vel á móti þér og finnum réttu lausnina fyrir þig.



Komið í verslun okkar að Síðumúla 16, 2.h. Opið mán - fös 8.30 - 17.00

Síðumúli 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | www.fastus.is



Sigríður Lára Guðmundsdóttir, PhD. Dósent, Rannsóknarstofa í íþróttá- og heilsufræði á Laugarvatni Menntavísindasviði Háskóla Íslands

Æfum bæði þol og styrk

Faglegar ráðleggingar um hreyfingu fyrir flest fólk mæla með því að við hreyfum okkur flesta daga vikunnar í 30 mínútur og af miðlungs eða mikilli ákefð. Ennfremur er mælt með því að við stundum bæði þol- og styrktarþjálfun. Þannig bætum við heilsu okkar, lífsgæði og lífslíkur. Einstaklingar sem ekki eru heilsuhraustir og geta ekki fylgt ráðleggingum um æfingar af mikilli ákefð geta samt flestir stundað hreyfingu af miðlungsmikilli ákefð og þar með notið jákvæðra áhrifa hreyfingar eins og aðrir.

Hvað og hve oft?

Þegar við skipuleggjum hreyfingu okkar er vert að hafa í huga eftirfarandi þætti: tegund (hvaða hreyfingu stundum við?), tíðni (hve oft hreyfum við okkur?), lengd (hve lengi varir hver hreyfistund?) og ákefð (hversu erfið / áköf er hreyfingin?). Samanlagt má segja að þessir þættir myndi „skammtinn“ af hreyfingu sem við fáum. Sé skynseminni beitt og æfingaáætlun rétt byggð upp má búast við því að stærri skammtur skili betri áhrifum, þó rétt sé að minna á að litlir skammtar hafa líka góð áhrif, og líklega er ávinningurinn mestur við það að fara úr því að vera kyrrsetufólk í það að hreyfa sig svolítið.

Mikilvægt er að hafa í huga að áhrif þjálfunar eru sértæk fyrir þau svæði og kerfi sem verða fyrir álagi við hreyfinguna. Hjarta- og æðakerfi styrkist við þolþjálfun en styrkur eykst og jafnvægi batnar við styrktarþjálfun. Þeir vöðvar sem notaðir eru við þjálfun munu venjast hreyfingunni, styrkjast og auka þol. Á sama hátt styrkjast aðeins þeir hlutar beinagrindarinnar sem eru undir álagi við hreyfinguna. Því er mikilvægt fyrir okkur öll að huga að fjölbreyttum

æfingum og að finna rúm fyrir bæði þol- og styrktarþjálfun.

Pol og styrkur

Í megindráttum má skipta hreyfingu í tvo flokka, þolþjálfun þar sem áhersla er á að örva hjarta- og æðakerfi, lungu og úthald og svo styrktarþjálfun þar sem áhersla er á að auka vöðvastyrk, kraft og snerpu.

Þolþjálfun er sú hreyfing kölluð sem hefur þau áhrif að öndun, hjarta- og æðakerfi örvast og styrkist. Dæmi um slíka þjálfun eru ganga, sund, hjólréiðar, hlaup, gönguskíði og dans. Þolþjálfun er mikilvæg fyrir alla aldurshópa og hefur ótví- ræð jákvæð áhrif á heilsufar okkar. Ganga er vinsælasta hreyfingin sem telst til þolþjálfunar, þó sýna rannsóknir að fæstir ganga nóg til þess að uppfylla hinn æskilega hreyfingarskammt. Þetta er umhugsunarvert því reglubundin þolþjálfun er líklega ódýrasta og aðgengilegasta leiðin til þess að vinna gegn útbreiðslu þeirra sjúkdóma sem eru stærsta byrðin á samfélaginu



Í þolþjálfun er áhersla á að örva hjarta- og æðakerfi, lungu og úthald. Í styrktarþjálfun er áhersla á að auka vöðvastyrk, kraft og snerpu.

og valda stórum hluta dauðsfalla, sjúkrahusinnlagna og örorku, t.d. hjarta- og æðasjúkdóma og geðsjúkdóma.

Oft og reglulega

Heilsufarsleg áhrif þölpjálfunar eru best ef hreyfingin er stunduð oft og reglulega. Hreyfingu sem krefst lítillar ákefðar ætti að stunda því sem næst daglega en hreyfingu sem krefst mikillar ákefðar ætti að stunda nokkrum sinnum í viku. Almennt má segja að áhrif hreyfingar aukist með aukinni tímalengd hverrar hreyfistundar, hins vegar má gjarnan skipta æfingum dagsins upp í 10-15 mínútna lotur. Samanlagt ætti hvert okkar að hreyfa sig í minnst 30 mínútur flesta daga vikunnar.

Ákefð hreyfingarinnar ákvarðar áhrif hennar á líkamann. Ef ákefðin er ekki meiri en svo að við getum haldið hreyfingunni áfram í meira en tvær mínútur hefur líkaminn úr nægu súrefni að spila og áhrif hreyfingarinnar verða aukin afkastageta hjartans og aukið þol vöðva til að vinna á fremur lágu álagi í langan tíma.

Sé ákefð hreyfingarinnar svo mikil að við höldum ekki lengur út en tvær mínútur er líklegt að líkaminn vinni loftfirrt, mjólkursýra myndist og því verðum við fljótt þreytt. Dæmi um loftfirrt þölpjálfun geta verið stuttir sprettir og lotuþjálfun á mikilli eða allt að hámarks ákefð. Áhrif slíkrar þjálfunar hafa í gegnum tíðina fyrst og fremst verið talin eftirsóknarverð fyrir afreksíþróttamenn sem vilja bæta frammistöðu sína en á undanförunum árum hafa komið fram rannsóknarniðurstöður sem benda til þess að slík þjálfun geti einnig skilað umtalsverðum heilsufarslegum ávinningi, m.a. betra þoli og jákvæðum áhrifum á áhættuþætti hjarta- og æðasjúkdóma og efnaskiptasjúkdóma.

Hugmyndin um að ná fram sömu áhrifum með stuttum snörpum æfingum á háu álagi og áður hafa fengist með löngum æfingum á meðalmiklu álagi kann að vera aðlaðandi fyrir þá sem eiga erfitt með að finna tíma fyrir lengri og rólegri æfingar. Þó ber að taka fram að rannsóknir á heilsufarslegum ávinningi æfinga á mikilli ákefð hafa til þessa farið fram á tiltölulega litlum hópum og varað í fremur skamman tíma, svo langtíma áhrif á heilsufar eru ekki að fullu ljós.

Einnig er mikilvægt að huga að endurheimt, þ.e. að líkaminn nái að jafna sig og endurhlaða orkubirgðir á milli krefjandi æfinga.

Aukinn styrkur minnkar áhættu

Styrktarþjálfun er okkur öllum nauðsynleg. Styrktarþjálfun er hægt að stunda á ótal vegu og markmið hennar fyrir almenning er að stuðla að heilbrigðum vöðvastyrk, góðri líkamsstöðu og hreyfifærni sem getur fyrirbyggt ýmsa kvilla. Styrktarþjálfun leiðir síður en svo alltaf til mikillar stækkunar á vöðvum. Síðastliðinn áratug eða svo hafa komið fram rannsóknir á heilsufarslegum ávinningi þess að stunda styrktarþjálfun. Aukinn vöðvastyrkur er t.d. tengdur minnkadri áhættu á hjarta-, æða- og efnaskiptasjúkdómum, takmörkunum á hreyfigetu og ótímabærum dauða. Auk þess að vöðvar verði sterkari hefur verið sýnt fram á önnur áhrif við styrktarþjálfun; betri líkamssamsetningu, hagstæðari blóðsykurgildi og insúlínnæmi og lækkaðan blóðþrýsting hjá fólki með byrjandi einkenni háþrýstings. Því er nú horft til þess að styrktarþjálfun geti haft jákvæð áhrif í baráttunni við algenga lífsstíllssjúkdóma og eigi heima í hreyfivenjum alls almennings.

Styrktarþjálfun hefur einnig jákvæð áhrif á beinheilsu og getur í því tilliti verið mikilvægur þáttur í uppbyggingu hámarks beinmassa sem á sér stað í æsku, á unglingsárum og fyrstu fullorðinsárunum. Ekki síður er þó mikilvægt að halda við þeim beinmassa sem var byggður upp og takmarka það beintap sem óhjákvæmilega verður með hækkandi aldri og þá er mikilvægt að styrkja þau svæði sem eru líkleg til að brotna, s.s. framhandlegg, hrygg og mjaðmir.

Sýnt hefur verið fram á að lítil vöðvastyrkur er áhættuþáttur fyrir þróun slitgigtar en þeir sem þegar hafa greinst með slitgigt geta haft mikinn hag af styrktarþjálfun því hún hefur góð áhrif á verki og minnkar takmarkanir á hreyfigetu. Áhugaverðar rannsóknir hafa komið fram á allra síðustu árum sem benda til þess að styrktarþjálfun geti einnig verið áhrifarík leið til þess að takast á við einkenni þunglyndis og kvíða, minnka þreytueinkenni og auka almenna vellíðan og verður spennandi að fylgjast með frekari rannsóknum á þeim sviðum.

Styrktarþjálfun má stunda með æfingum þar sem unnið er með eigin líkamsþyngd, teygjur og bönd, lóð og aðra þunga hluti eða sérstök æfingatæki. Mælt er með því að stunda æfingar sem taka á vöðvahópum sem tengjast fleiri en einum liðamótum, s.s. brjóst- og axlarvöðva, bakvöðva, vöðva í mjöðmum og kvið og vöðva í hand- og fótleggjum. Einnig er vert að styrkja einstaka vöðva sem gegna mikilvægu hlutverki í athöfnum daglegs lífs, s.s. maga- og mjóbaks-vöðva, kálfa, aftanlærisvöðva og framanlærisvöðva. Til þess að tryggja gott jafnvægi í líkamstyrk er nauðsynlegt að huga að því að styrkja vöðva sem gegna andstæðum hlutverkum, t.d.

Styrktarþjálfun er okkur öllum nauðsynleg. Hún minnkar áhættu á hjarta-, æða- og efnaskiptasjúkdómum, hefur jákvæð áhrif á beinheilsu og þróun slitgigtar og slær á einkenni þunglyndis og kvíða.



Pökkum eftirtöldum veittan stuðning við málstað SÍBS

Reykjavík

73 restaurant Laugavegi 73
A. Margeirsson ehf Flúðaseli 48
Aðalverkstæði ehf Malarhöfða 2
Aðalvík ehf Ármúla 15
Analytica ehf Síðumúla 14
Apmedia.is Engjateigi 3
Arkitektastofan OG ehf Þórunnartúni 2
Arkís arkitektar ehf Katrínartúni 2
Atorka ehf verktakar og vélaleiga Vættaborgum 117
Auglýsingastofan ENNEMM Brautarholti 10
Árbæjarapótek ehf Hraunbæ 115
Ársól snyrtistofa Efstalandi 26
Ásbjörn Ólafsson ehf Köllunarklettsvegi 6
ÁTVR Vínbúðir Stuðlahálsi 2
B M Vallá ehf Bildshöfða 7
B. Ingvarsson ehf Bildshöfða 18
Bakkus ehf Héðinsgötu 1
Barnalæknáþjónustan ehf Domus Medica, Egilsstötu 3
Barnatannlæknastofan ehf Faxafeni 11
Bending 1 ehf Bæjarflöt 8F
Ber ehf, vínheildsala Gerðhórum 30
Bergsson Mathús Templarasundi 3
Birgisson ehf Ármúla 8
Bílasala Guðfinns, frún hlær í betri bíl Stórhöfða 15
Bílasmiðurinn hf Bildshöfða 16
Bílvirkinn bifreiðaverkstæði Súðarvogi 46
BK fasteignir ehf Baldursgötu 18
Blaðamannafélag Íslands Síðumúla 23
Boreal, ferðaþjónusta Austurbergi 20
Borgar Apótek Borgartúni 28
Borgarbilastöðin ehf Þórunnartúni 2
Borgarhjóli ehf Hverfisgötu 50
Bókhaldsstofa Haraldar sif Síðumúla 29
Bólstrun Ásgrims ehf Bergstaðastræti 2
Brauhúsið ehf Efstalandi 26
Brim hf Bræðraborgarstíg 16
Brú félag stjórnaenda Skipholti 50d
BSI bifreiðaverkstæði ehf Ásgarði 4
Búálfurinn Lóuhólum 2-6
Byggingarfélag Gylfa og Gunnars ehf Borgartúni 31
Carpe Diem Tours ehf. Njálsgötu 19
Couture, fataverslun Laugavegi 86
Danfoss hf Skútuvogi 6
Danica sjávarafurðir ehf Suðurgötu 10
dk hugbúnaður ehf., dk.is Bæjarhálsi 1, húsi Orkuveitunnar
Dýrfiskur ehf Grandagarði 16
Efling stéttarfélag Sættúni 1
Efnamóttakan hf Gufunesi
Eldhús sælkerans ehf Lynghálsi 3
Englahár Langaríma 21
Erla, hannyrðaverslun Snorrabraut 38
Ernst & Young ehf Borgartúni 30
Essem, auglýsingar & markaðsráðgjöf Síðumúla 33
Farmanna- og fiskimannasamband Íslands Grensásvegi 13
Fasteignamiðlun Grafarvogs Spönginni 11
Fasteignasalan Húsið Malarhöfða 2
Fást ehf Köllunarklettsvegi 4
Ferill ehf, verkfræðistofa Mörkinni 1
Félag bókagerðamanna Stórhöfða 31
Félag íslenskra bifreiðaeigenda Skúlagötu 19
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga Suðurlandsbraut 22
Félag Sjúkraþjálfara Borgartúni 6
Félag tanntækna og aðstoðarfólks tannlækna Háaleitisbraut 58-60
Fjallamenn-Mountaineers of Iceland Skútuvogi 12e
Fjárfestingamiðlun Íslands ehf Síðumúla 35
Fjárhald ehf
Fjármálaeftirlitið Katrínartúni 2
Flúgger ehf Stórhöfða 44
Forma ehf, Landslagsarkitektar Skólavörðustíg 11
Forum lögmenn ehf Aðalstræti 6
Fossberg ehf Dugguvogi 6

Frystikerfi ehf Viðarhöfða 6
FS Flutningar ehf Giljalandi 9
Garðmenn ehf Skipasundi 83
Gáski sjúkrapjálfun ehf Þönglabakka 1 & Bolholti 8
Gátun ehf, bókhaldsþjónusta Lágumúla 5
GB Tjónaviðgerðir ehf Draghálsi 6-8
Geiri ehf, umboðs- og heildverslun Bildshöfða 16
Genís hf Árleyni 8
Gistiheimilið Alba Eskihlíð 3
Gjörvi ehf Grandagarði 18
Gray Line Iceland Klettagördum 4
Gróðrarstöðin Mörk Stjómgróf 18
Guðmundur Arason ehf, smiðjárn Skútuvogi 4
Gullsmiðurinn í Mjódd Álfabakka 14b
Gunnar Eggertsson hf Sundagördum 6
Gúmmisteypa Þ. Lárusson ehf Gyflaflöt 3
Hagi ehf-Hilti Stórhöfða 37
Halldór Jónsson ehf Skútuvogi 11
Hamborgarabúlla Tómasar Geirsgötu 1
Hamborgarabúlla Tómasar - Við erum öll jöfn Bildshöfða 18
Hár og heilun ehf Ármúla 34
Heildverslunin Glit ehf Krókhálsi 5
Hjá Dóra ehf, matsala Þönglabakka 1
Hollt og gott ehf Fosshálsi 1
Hús verslunarinnar sf Krínglunni 7
Hverfisgallerí Hverfisgötu 4
Höfðakaffi ehf Vagnhöfða 11
Iceland Congress Skipholti 25
Indiska verslun Krínglunni 4-12

Innes ehf Fossaleyni 21
Invent Farma ehf Lágumúla 9
Í allar áttir ehf Gautavík 25
Íslenskir fjallaleiðsögum ehf Stórhöfða 33
Ísmar ehf Síðumúla 28
Ísold ehf Nethyl 3
Ís-spor ehf Síðumúla 17
Jóhann Hauksson, trésmíði ehf Logafold 150
Jóhannes Long ljósmyndari Laugavegi 178, 3. hæð, Bolholtsmegin
Jónatansson & Co lögfræðistofa ehf Suðurlandsbraut 6
Jöfur fasteignasala, leigumíðlun Ármúla 7
Kjaran ehf Síðumúla 12-14
Kjörgarður Laugavegi 59
Kjöthöllin ehf Skipholti 70 & Háaleitisbraut 58-60
Kolibri ehf Laugavegi 26
Kortáþjónustan hf Kletthálsi 1
Kramhúsið ehf Skólavörðustíg 12
Kúltúra ehf, Glæsibæ Álftheimum 74
Kvikki þjónustan ehf Vagnhöfða 5
Lagastöð lögfræðisþjónusta ehf Lágumúla 7
Lagnalagerinn ehf Fosshálsi 27
Lambakjöt.is Bændahöllinni Hagatorgi 1
Landssamband lögreglumanna Grettisgötu 89
Landssamtök lífeyrissjóða Sættúni 1
Langholtskjör ehf Langholtsvegi 176
Láshúsið ehf Bildshöfða 16
LC Ráðgjöf ehf stjórnumar- og rekstrarráðgjöf Suðurlandsbraut 48
Leiguval ehf Kleppsmýrarvegi 8

Bylting fyrir súrefnisþega

inogen



Frábærar InogenOne G2 og G3 súrefnissíur.



NONIN



Vandaðir og nákvæmir súrefnismettunarmælur frá Nonin. Þriggja ára ábyrgð. Verð **12.900**

Donna

Sími 555 3100 www.donna.is

Eldri einstaklingar virðast hafa sömu möguleika á að byggja upp vöðva og bæta styrk og þeir sem yngri eru.

beygju- og réttuvöðvum handleggja, bak- og kviðvöðva. Mikilvægt er að byrja hverja æfingu á léttari upphitun en stökkva ekki beint í mikil átök. Með því að hita líkamann upp t.d. með léttari þolþjálfun í 10-15 mínútur undirbúum við okkur líkamlega og andlega fyrir styrktarþjálfunina.

Rannsóknaniðurstöður benda til þess að bestum áhrifum megi ná fram með því að stunda styrktarþjálfun tvisvar til þrisvar sinnum í viku. Þetta má t.d. gera með því að styrkja alla helstu vöðva tvisvar til þrisvar sinnum í viku eða skipta líkamanum upp í svæði og gera æfingar fyrir efri hluta líkamans tvo daga vikunnar og æfingar fyrir neðri hluta aðra tvo daga. Æskilegt er að hver vöðvi fái 48-72 klst. hvíld á milli æfinga til þess að tryggja góða endurheimt og hámarka árangur æfinganna. Líklega má ná fram góðum áhrifum með aðeins einni styrktaræfingu á viku hjá byrjendum en til þess að ná frekari framförum bendir allt til þess að tvær til þrjár æfingar á viku þurfi til.

Þegar við áætlum ákefð styrktaræfinga er gott að miða við að geta náð 8-12 endurtekningum af hverri æfingu, án þess þó að verða algerlega uppgefinn eftir lotuna. Ágætt er að ná tveimur slíkum lotum fyrir hverja æfingu og hvíla í tvær til þrjár mínútur á milli lota. Þeir sem eru ekki heilsuhaustir, eru að ná sér eftir veikindi eða meiðsli eða eru mjög rosknir geta gjarnan byrjað með svolítið léttari æfingar og miðað við að ná 10-20 endurtekningum. Hversu löng hver æfing er ræðst af því hversu margar æfingar einstaklingurinn kys að gera. Með því að gera æfingar sem taka á helstu vöðvahópum líkamans má líklega komast af með 20-30 mínútur eftir að upphitun er lokið.

Á öllum aldri

Styrktarþjálfun getur gagnast flestum. Vísbendingar eru um að hún geti líka haft jákvæð áhrif á frammistöðu þeirra sem einbeita sér mest að þolþjálfun. Þetta virðist skýrast af áhrifum á súrefnis- og mjólkursýrubúskap, hagkvæmara hreyfimyntur og hámarks orkuframleiðslu í styttri vegalengdum. Þannig geta jafnvel velþjálfaðir íþróttamenn í þolgreinum bætt frammistöðu sína með því að bæta styrktarþjálfun við í programmið sitt. Mikil aukning hefur orðið á því að fullorðið fólk stundi reglubundna þolþjálfun, t.d. hlaup og hjólréiðar og þá er vert að hafa í huga að vöðva-

styrkur fer smám saman minnkandi á árunum milli þrítugs og fimmtugs en tap hans fer hratt vaxandi eftir að 60 ára aldri er náð og nemur líklega 30% um áttæðisaldurinn. Minnkandi vöðvastyrkur, samfara minnkandi virkni í skynfærum og samhæfingu vöðva leiðir til lakara jafnvægis sem getur haft áhrif á hreyfifærni, áhættu á að detta og á endanum aukinnar áhættu á ýmsum kvillum og sjúkdómum. Margar rannsóknir hafa sýnt að styrktarþjálfun getur unnið á móti þessum aldursbundnu breytingum með því að viðhalda vöðvamassa og -styrk. Eldri einstaklingar virðast hafa sömu möguleika á að byggja upp vöðva og bæta styrk og þeir sem yngri eru, þó er talið að aðeins 10-15% aldraðra stundi reglulega styrktarþjálfun.

Fyrir utan þann ávinning sem þegar er nefndur hefur reguleg hreyfing mjög viðtæk áhrif á taugakerfi mannlíkamans. Skammtímaáhrif eru sem dæmi betri samhæfing, jafnvægi og viðbragðstími. Þannig verður dagleg virkni oft betri en aldursbundin hrörnun hefst fyrr hjá þeim sem ekki stunda reglulega hreyfingu. Þess utan hefur hreyfingin áhrif á huglæga þætti, s.s. skipulagshæfni og samhæfingu aðgerða, gæði svefnis aukast, einkenni depurðar minnka og sjálfstraust eykst.

Líkur þess að við hreyfum okkur nóg aukast ef við skipuleggjum hreyfinguna. Flestir geta fundið sér einhvern lausan tíma yfir daginn. Við skipulagið er gott að hafa hreyfipýramídan til hliðsjónar. Hreyfingu sem liggur í neðri lögum pýramídan ætti að stunda oft og með minni ákefð en þá hreyfingu sem liggur í efri lögnum. Mikilvægt er að taka tillit til áhuga, heilsufars og líkamlegs ástands til að byrja með en þegar grunnfærni er náð má fikra sig upp pýramídan og auka ákefð og lengd æfinga. Þannig viðhöldum við ekki bara þeim árangri sem þegar er náð heldur örvum líkamann til enn frekari framfara. Jákvæð áhrif hreyfingar koma fljótt fram í upphafi en mun meiri áhrifum má ná með langvarandi reglulegri þjálfun. Fjölbreytni í þjálfunaraðferðum og æfingavali eykur líkur á því að við höldum okkur við efnið og eykur jákvæð áhrif á heilsufar okkar. Íþrótafræðingar og -þjálfarar geta gefið góðar leiðbeiningar um hvernig sníða má þjálfun þannig að hún henti hverjum og einum sem allra best.

Gangi þér vel! 



Pökkum eftirtöldum veittan stuðning við málstað SÍBS

Leiksport, Hólagarði Lóuhólum 2-6
Lighthouse Apartments ehf Ránargötu 9a
Lionsumdæmið á Íslandi Söltúni 20
Litaver - teppabúðin Grensásvegi 18
Loftstokkahreinsun.is, s: 893 3397 Garðhúsum 6
Lyfjaver ehf Suðurlandsbraut 22
Löndun ehf Kjaravogi 21
Mandat lögmannsstofa Ránargötu 18
Margt smátt ehf Guðriðarstíg 6-8
Málarameistarar ehf Logafold 188
MD vélar ehf, www.mdvelar.is Vagnhöfða 12
Merkismenn ehf Ármúla 36
Mirage slf Lyngrima 3
Mokkakaffi Skólavörðustíg 3a
MS Armann skipamiðlun ehf Tryggvagötu 17
Mýrin verslun í Kringlunni
Norðanmenn ehf Viðarhöfða 2
Nýi tónlistarskólinn Grensásvegi 3
Nýi ölkuskólinn ehf Klettagörðum 11
Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins Kringlunni 7
Oddgeir Gylfason, tannlæknir og læknir Vinlandsleið 16
Oliudreifing ehf Hólmaslóð 8
Oliuverzlun Íslands hf Katrínartúni 2
Ormsson Lágmúla 8
Ósal ehf Tangarhöfða 4
P&S Vatnsvirkjar ehf Áltheimum 50
Páll V Einarsson slf Háaleitisbraut 41
Pálmar ehf Bleikjувísl 12
Pelsinn Tryggvagötu 18, svörtu perlunni
Pétur Stefánsson ehf Vatnastíg 15
PG þjónustan ehf Viðarhöfða 1
Pixel ehf Ármúla 1
Pottþétt ehf Bárugötu 2
Pósturinn Stórhöfða 29
Pökkun og flutningar ehf Smiðshöfða 1
Rafna ehf Suðurlandsbraut 16
Raflex ehf Skútuvogi 6
Rafsvið sf Viðarhöfða 6
Raftækjaþjónustan sf Lágmúla 8
Rafvel sf Skógarseli 33
Rarik ehf Dvergshöfða 2
Reykjavíkurborg Ráðhúsinu
Réttur - ráðgjöf & málflytningur Klapparstíg 25-27
Rútubílar ehf Laufengi 138
S.Z.Ól. trésmíði ehf Bildshöfða 14
Sagtækni ehf Bæjarflöt 8e
Salatbarinn Buffet Restaurant Faxafeni 9
Samtök starfsmanna fjármálafrirtækja-SSF Nethyl 2e
Sendibílar og hraðþjónusta ehf Umíðakvísl 3
Sendó ehf Garðsstöðum 38
Sjúkraþjálfun Héðins ehf Álfabakka 14
Skóvinnustofa Halldórs Guðbjörnssonar Hrisateigi 19
Stansverk ehf Hamarshöfða 7
Staukur ehf-leiktæki og sjálfisalar Skipholti 56
Storkurinn ehf Laugavegi 59
Stólpi gámar ehf, gámaleiga- og sala Klettagörðum 5
Suzuki bílar hf Skeifunni 17
Tannálfur, tannlæknastofa Þingholtsstræti 11
Tannlæknafélag Íslands Síðumúla 35
Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur Laugavegi 163
Tannsmiðjan Króna sf Suðurlandsbraut 46
Tannver Ásgeirs ehf Hverfisgötu 105
TBG ehf Grensásvegi 7
THG Arkitektar ehf Faxafeni 9
Timberland Kringlunni & Laugavegi
Tóbaksverslunin Björk Bankastræti 6
Tónskóli Sigursveins D. Kristinssonar Engjateigi 1
TÓV ehf Óðinsgötu 7
Trésmíðja Magnúsar F Jónssonar Súðarvogi 54
Trévirki ehf Skeifunni 3
Triton ehf Hafnarstræti 20
Tölvuvinir, tölvuverkstaði Langholtsvegi 126
Tösku- og hanskabúðin ehf Laugavegi 103
Ullarkistan ehf Laugavegi 25
Umslag ehf Lágmúla 5

Veggspor Stórhöfða 17
Veidþjónustan Strengir Smáraríma 30
Veitingahúsið Caruso Austurstræti 22
Veitingahúsið Fiskfélagið Vesturgötu 2a
Velmerkt ehf Dugguvogi 23
Verksýn ehf Síðumúla 1
Verslunartækni ehf Draghálsi 4
Verslunin Rangá Skipasundi 56
Vélsmiðjan Harka hf Hamarshöfða 7
Við og Við sf Gyflaföt 3
Vilberg kranaleiga ehf Fannafold 139
VSÓ Ráðgjöf ehf Borgartúni 20
Vörn, öryggisfrirtæki Viðarási 26
Vörubílastöðin Þróttur hf Sævarhöfða 12
Zymetech ehf Kringlunni 4-12
Þín verslun ehf
Þvottahúsið A. Smith ehf Bergstaðastræti 52
Vogar
Loftræstihreinsun ehf Vogagerði 19
Kópavogur
ALARK arkitektar ehf Dalvegi 18
Allianz á Íslandi hf Digranesvegi 1
Alur blikksmiðja ehf Smiðjuvegi 58
AP varahlutir ehf Smiðjuvegi 4
Arnarljós Digranesheiði 45
Axis-húsgögn ehf Smiðjuvegi 9
Ásborg slf Smiðjuvegi 11

Bifreiðastillingin ehf Smiðjuvegi 40d
Bifreiðaverkstæðið Stimpill ehf Akralind 9
Bílalakk ehf Dalbrekku 26
Bílamarkaðurinn Smiðjuvegi 46e
Bílrúðumeistarinn slf Dalvegi 18
Blikkform ehf Smiðjuvegi 6
Brunabótafélag Íslands Hlíðasmára 8
Byggðaðjónustan bókhald og ráðgjöf Auðbrekku 22
Fasteignamiðstöðin-Hús og hýbýli ehf Hlíðasmára 17
goddi.is Auðbrekku 19
Hefilverk ehf Jörtalind 20
Höll ehf Hlíðasmára 6
Iðnvélar ehf Smiðjuvegi 44
Ingi hópferðir ehf Laufbrekku 16
Ísfix ehf Smiðjuvegi 6, græn gata
Íslandsspil sf Smiðjuvegi 11a
JS-hús ehf Skemmuvegi 34a
Kambur ehf Geirlandi v/Suðurlandsveg
Körfuberg ehf Kleifakör 1a
Landmótun sf Hamraborg 12
Laser-tag Ísland Salavegi 2
Litalausnir málingarþjónusta ehf Hrauntungu 8
Loft og raftæki ehf Hjallabrekku 1
Logey ehf Vesturvör 7
Mannrækt og menntun ehf Grundarsmára 5
Pottagaldrar ehf Laufbrekku 18
Rafgeisli ehf Hamraborg 1

Schwarzkopf
Professional HairCare for you.

7
OILS SERUM
FOR THE MOST PRECIOUS
PALETTE COLORS EVER.

Hágæða fastir hárlitir frá Þýskalandi
Fást í Hagkaup

100% Litun á gráu hári
7 Oliur - veita glans og mykt

Palette

Palette. Your best choice in color.



Páll Kristinn Pálsson

Hreyfing í góðum félagsskap

Síðastliðið haust stóð SÍBS fyrir göngunám-skeiði fyrir almenning í samvinnu við Einar Skúlason, sem er í forsvari fyrir gönguhópi sem kallast Vesni og vergangur. Það gekk svo vel að ákveðið var að efni til annars göngunámskeiðs í vor og í framhaldi af því sérstakrar áskorunar undir yfirskriftinni 100 kílómetrar á fjórum vikum.

„Ég á félagi sem hefur verið að vinna í tengslum við SÍBS,“ segir Einar þegar ég hitti hann til að forvitnast nánar um þessar göngu-ferðir. „Hann hafði fylgst með okkur í Vesni og vergangi og vissi af áhuga innan SÍBS um að standa fyrir námskeiðum fyrir almenning í heilsuálmum. Honum þótti upplagt að tengja okkur saman sem varð til þess að ákveðið var að bjóða upp á göngunámskeið í haust. Hugsunin var frá upphafi sú að beina athygli inni að fólki sem stundaði ekki mikla hreyfingu af einhverjum ástæðum, hvort sem það voru sjúkdómar eða eitthvað annað. Hugmyndin var jafnframt að byrja mjög létt og herða svo smám saman áreynsluna, byggja fólk upp. Það tókst mjög vel. Mig minnir að um 160 manns hafi mætt í fyrstu gönguna. Og í framhaldinu voru ávallt hátt í hundrað manns í hverri göngu sem farin var einu sinni í viku. Síðan voru margir sem héldu áfram inn í veturinn, og fóru líka að taka þátt í öðrum göngum, göngum sem þeir höfðu aldrei treyst sér í áður, en eftir að hafa farið í gegnum þetta prógramm styrktist fólk.

Svo núna í vor ákváðum við að gera þetta aftur. Efnudum til þess sem við kölluðum „vor-áskorun“. Byrjuðum létt og enduðum á nokkuð erfiðari göngum. Því miður setti veðrið talsvert strík í reikninginn, það var alltaf eitthvað að því, stormviðvaranir og þess háttar. Margir voru því hræddir við að fara út að ganga, en þó mættu alltaf um 30-40 manns í hverri viku.“

100 km á fjórum vikum

„Eftir þessar tvær áskoranir ákváðum við að bjóða upp á enn eina sem myndi henta öllum,

eða hundrað kílómetra áskorun sem tekin yrði á fjórum vikum. Sumir urðu hvumsa, þótti vegalengdin ansi mikil, en þegar maður fór að útskýra fyrir fólki að þetta væru bara 3,6 kílómetrar á dag, eða eins og þrjár ferðir milli Lækjartorgs og Hlemms, þá hljómaði það ekki eins svakalegt og í fyrstu. Það geta nefnilega langflestir gert þetta, bara mismunandi hratt og við mismunandi aðstæður, úti eða inni, í halla eða á jafnsléttu og svo framvegis. Þetta vakti mikla lukku, um 500 manns skráðu sig til þátt-töku. Þessi áskorun hefur aðallega verið kynnt á Facebook og þar hefur fólk verið að pósta árangur sinn og skiptast á athugasemdam og hvatningu, og þannig skapast það aðhald sem þarf til að fólk klári dæmið. En þótt þessar göngur fari fram víða og fólk geri þetta bæði eitt og með öðrum, þá höfum við Trausti Pálsson félagi minn úr Vesni og vergangi skipulagt um 15 göngur í tengslum við átakið, svo þær hafa einnig verið í boði. Útfærslan er því með ýmsu móti en markmiðið það sama, að fólk hreyfi sig og bæti styrk sinn og vellíðan. Það er viss grasrótarstemning í þessu hjá okkur.

Hundrað kílómetra áskorunin miðast þannig við að gera eitthvað á hverjum degi, stundum gengur fólk langt, stundum stutt, en málið er að gera eitthvað daglega. Þetta voru einmitt einkunnarorð konu sem ég þekkti og lést úr krabbameini fyrir nokkrum árum: Eitthvað á hverjum degi – það var hennar regla.“

Gott form til að lifa með sjúkdómi

Einar þekkir vel gildi hreyfingar fyrir þá sem glíma við einhvern sjúkdóm og tengist sjálfur einu aðildarfélagi SÍBS. „Ég er með astma og ofnæmi og hef þurft að glíma við það vandamál frá því ég var lítið barn. Og það er skemmtilegt að þetta samstarf mitt við SÍBS skuli hafa komist á því ég uppgötvaði mjög snemma að til þess að halda astmanum í skefjum þá þyrfti ég að hreyfa mig miklu meira en þeir sem voru ekki með astma. Maður þarf að vera í svo góðu formi

til að geta lífað eðlilegu lífi með astmanum. Með því að vera í góðri þjálfun hækkar maður þröskuldinn fyrir astmaköstin. Ég hef fundið fyrir því á ákveðnum tímum á ævinni þegar ég hef slegið slöku við, og stundum jafnvel ekki gert neitt, að þá var ég fljótur að finna það í astmanum.“

Einar segir viðhorf fólks til hreyfingar hafa breyst mikið á síðustu árum. „Sérstaklega eftir Hrun. Þá fór fólk að líta sér nær og fór líka finnst mér að sjá náttúruna í nýju ljósi, hvernig hægt væri að njóta hennar jafnvel daglega. Náttúran er svo stutt frá okkur, það er svo auðvelt að fara út og njóta hennar og kostar ekki mikla peninga. Einn stuttur göngutúr úti í náttúrunni getur breytt öllum deginum, gert hann miklu bjartari og skemmtilegri og færð manni svo miklu meiri vellíðan. En það sem er mikilvægt varðandi svona átaksverkefni er ekkert endilega að þau séu góð í sjálfu sér. Þegar maður breytir um lífsstíl þá er ekki nóg að gera það fyrir einhvern ákveðinn tíma, maður þarf að gera það til frambúðar. Átaksverkefni eru góð til að koma fólki af stað en ég held að þessi verkefni, meðal annars af því þau fara fram á Facebook, þá skiptir máli að vinir þeirra sem eru að gera eitthvað sjái myndir af þeim og lesi um hvað þeir eru að gera og hvernig þeim líður og þá smitar það út frá sér.“




Einar Skúlason með konum sem tóku þátt í áskoruninni 100 km á fjórum vikum.

Þjóðleiðirnar heilla

Gönguklúbburinn Vesen og vergangur varð til af því Einar hefur svo gaman af að ganga gömlu þjóðleiðirnar. „En þegar maður er einn í slíku er alltaf vesen í sambandi við bíla og þess háttar, að komast til baka ef maður vill ekki labba þá leið líka. Mér datt þá í hug að bjóða vinum mínum á Facebook með mér í þetta. Ég ætlaði að ganga Leggjarbrjót, á milli Þingvalla og Hvalfjarðar, og vildi athuga hvort ekki væri grundvöllur fyrir því að leigja rútu og losna við þetta vesen. Menn tóku vel í þetta og við gátum leigt rútu og fórum þessa ferð. Í framhaldinu fóru menn svo að spyrja hvort við gætum ekki gert eitthvað meira og hvort við ættum bara ekki að stofna klúbb. Og ég gerði það bara, stofnaði gönguklúbb. Næsta ferð var Síldarmannagötur, úr Hvalfjarðarbotni yfir í Skorradal. Og síðan koll af kolli, það voru svo margar ferðir sem mig langaði til að fara og langar til að fara. Og dæmið gekk alltaf upp, alltaf næg þátttaka svo hægt væri að leigja rútu. Svo fórum við að fara í styttri ferðir, upp á fjöll eða meðfram ströndinni, eða hitt og þetta í nágrenni Reykjavíkur.“

Áfram í haust

Einar gerir ráð fyrir að samstarf hans og SÍBS haldi áfram.

„Ég hugsa að við bjóðum aftur í haust upp á svona áskorun fyrir byrjendur, fólk sem vill komast af stað. Við viljum gjarnan halda þessu við, að vera til staðar öðru hvoru til að bjóða fólki upp á þennan valkost. Svo eru allir velkomnir að taka líka þátt í ferðum gönguklúbbsins. Flestar ferðir á vegum hans kosta ekki neitt, það getur bara hver og einn mætt þegar honum sýnist. Sumir sem byrja hjá okkur hafa einnig farið í aðra gönguklúbba, eins og hjá Ferðafélagi Íslands í prógramminu 52 fjöll, sem snýst um að ganga á eitt fjall í hverri viku ársins. Þannig var til dæmis einn sem byrjaði hjá okkur í haust sem komst varla úr sporunum á jafnsléttu – en um áramótin síðustu var hann mættur til FÍ í 52 fjöll. Svona sjáum við ótrúlegar breytingar hjá fólki, fyrir utan félagsskapinn sem er mjög góður og maður sér oft fólk eignast nýja vini, nýtt og innihaldsríkt líf.“ 



Í formi fyrir golfið

Á undanföllum árum hafa vinsældir golfþróttarinnar aukist gríðarlega. Aðstæður til iðkunar hafa batnað þrátt fyrir erfitt veðurfar og möguleiki á æfingum innanhúss gerir kylfingum kleift að æfa einnig yfir vetrartímann. Mikil aukning er á framboði golfferða til útlanda allan ársins hring og eftirspurn hefur aukist að sama skapi.

Fyrir alla aldurshópa

Vinsældir golfsins má rekja til margra þátta. Íþróttin hentar fólki á öllum aldri og er kjörin fjölskylduþrótt þar sem fjölskyldan getur sameinast í gleði og útiveru. Golfið er krefjandi, bæði líkamlega og hugarfarslega, og stöðugt er hægt að bæta árangur og setja sér ný markmið.

En til að geta stundað golfið til lengri tíma, notið þess og náð árangri þarf almenn heilsa að vera góð og líkamsástandið gott. Þar sem golfhreyfingin krefst mikils samspils milli hreyfanleika, stöðugleika og nákvæmni eru margir þættir sem þarf að huga að. Auk líkamlega formsins vegur jákvætt hugarfar, gott sjálfstraust og góð einbeiting þungt. Regluleg hreyfing, heilbriggt mataræði, hugarró og góður svefn eru allt þættir sem þurfa að vera í jafnvægi til að byggja upp og viðhalda góðri heilsu. Því er mikilvægt að skilja samhengið, þekkja líkama sinn, greina veikleika sína og styrkleika og vinna heildrænt að því að efla hreysti og fyrirbyggja heilsuþrest.

Þrátt fyrir að golfþróttin innihaldi mikla hreyfingu og góða útiveru er meiðslatiðni ansi há. Golfhreyfingin eða sveiflan er ósamhverf og alltaf í sömu áttina. Það eykur hættu á ósamræmi myndist milli vöðvahópa sem veldur óæskilegu álagi á liðamót. Meiðsli hjá kylfingum geta komið fram hvar sem er í líkamanum.

Algengustu meiðslin eru þó í baki, olnbogum og öxlum en einnig þarf að huga vel að úlnliðum, hnjám og mjóðmum.

Hvað þarf góður golfari að hafa?

1. Vöðvastyrk og samræmi milli vöðvahópa
2. Þol og úthald
3. Stöðugleika og jafnvægi
4. Liðleika
5. Góða líkamsvitund og samþæfingu

Vöðvastyrkur og samræmi milli vöðvahópa er mikilvægt til að hafa vald á sveiflunni og stuðla að lengra höggi. Styrktarþjálfun styrkir vöðva, bein og sínar auk þess að auka beinþéttni og grunnefnaskipti í líkamanum. Dæmi um styrktaræfingar eru tækja- og lóðæfingar en einnig er mögulegt að gera fjölbreyttar æfingar með eigin líkamsþyngd.

Þol og úthald er einnig mikilvægt til að geta spilað 18 holur og viðhaldið einbeitingu, en 18 holur samsvara u.þ.b. 10 km göngu. Ýmis ytri áreiti eins og veður, fuglar og hljóð geta truflað einbeitingu. Þol- og úthaldsþjálfun bætir starfsemi hjarta, lungna og æðakerfis. Það eykur súrefnisupptöku, lækkar hvíldarpúls og eykur blóðflæði.

Dæmi um þolþjálfun eru röskleg ganga, skokk og hjólréiðar.


Stöðugleiki og jafnvægi þarf að vera fyrir hendi til að geta haldið réttri líkamsstöðu og stjórnað sveiflunni. Stöðugleikaþjálfun byggir á æfingum sem styrkja innra vöðvakerfi um liðamót og fyrirbyggir álagsmeiðsl. Dæmi um stöðugleikaþjálfun eru æfingar á jafnvægisbretti, bolta, jafnvægis-púða og æfingar sem gerðar eru á öðrum fæti.

Þrátt fyrir að golfþróttin innihaldi mikla hreyfingu og góða útiveru er meiðslatiðni ansi há. Markviss þjálfun er mikilvæg til að draga úr þeirri hættu.



Liðleiki eykur líkur á lengri sveiflu, aukinni högglangd og getur jafnframt bætt líkamsstöðu. Liðleikabjálfun eykur sveigjanleika og hreyfigetu líkamans ásamt því að losa spennu og streitu-einkenni. Dæmi um liðleikabjálfun eru vöðva-teygjur og sveifluæfingar.

Góð líkamsvitund og samhæfing er einnig mikilvægt til að ná valdi á rétttri tækni í golfsveiflunni. Æfingar til að bæta líkamsvitund og samhæfingu eru ýmsar samsettar æfingar þar sem verið er að vinna með fleiri en eina hreyfingu í einu. Til að bæta sveifluna er árangursríkt að vinna með hreyfingar sem líkja sem mest eftir golfhreyfingunni. En þá er mikilvægt að þær séu framkvæmdar í báðar áttir til að viðhalda samræmi milli vöðvastyrks og hreyfanleika.

Ýmis námskeið eru í boði fyrir kyflinga til að þjálfa og byggja upp líkama sinn og vinna með heilsuna. Árangursrík leið til að innleiða reglulega hreyfingu og ná varanlegum árangri er að fara ekki of geyst af stað, þ.e. að greina stöðuna sína, byrja rólega og virða mörkin sín. Ekki skemmir að vera í góðum hópi fólks sem er að vinna að líkum markmiðum. 



Pökkum eftirtöldum veittan stuðning við málstað SÍBS

Kópavogur

Rafholt ehf Smiðjuvegi 8
 Rafmiðlun hf Ögurharví 8
 Rafport ehf Nýbýlavegi 14
 Rakarastofan Herramenn Neðstutröð 8
 Reykofninn ehf Skemmuvegi 14
 Rörmenn Íslands ehf Ársölum 1
 Sigurbjörg Jónsdóttir ehf. Akurharví 8
 Skalli Ögurharví 2
 Slot ehf Dimmuharví 21
 Söguferðir ehf Hlíðarhvarmni 4
 Tíbrá ehf Asparharví 1
 Verkfæralagerinn ehf Smáratorgi 1
 Vetrarsól ehf, verslun Askalind 4
 Vélaleiga Auberts Högnasonar ehf Hlíðarhjalla 7
 Viðskiptaþjónusta ÁGG ehf Dalvegi 16d
 www.weleda.is Askalind 2

Garðabær

Aflbinding-Járnverktakar ehf Lyngási 8
 AH Pípulagnir ehf Suðurhrauni 12c
 Garðabær Garðatorgi 7
 Geislataekni ehf-Laser-þjónustan Suðurhrauni 12c
 GJ bílahús Suðurhrauni 3
 H.Filipsson sf Miðhrauni 22
 IP Dreifing ehf Melási 3
 Íslandslyftur ehf Vesturhrauni 3
 Járnsmiðja Árna H. Jónssonar ehf Bjarkarási 16
 Kristmundur Carter málarameistari Löngulínu 2
 Málmosteypa Þorgríms Jónssonar ehf Miðhrauni 6
 Raftækniþjónusta Trausta ehf Lyngási 14
 Samhentir Suðurhrauni 4
 Val-ás ehf Suðurhrauni 2

Vörumerking ehf Suðurhrauni 4a
 Wurth á Íslandi ehf Vesturhrauni 5
 Öryggisgirðingar ehf Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Apótek Hafnarfjarðar Tjarnarvöllum 11
 Endurskoðun Gunnars Hjaltal ehf Fjarðargötu 13-15
 Essei ehf Hólshrauni 5
 Fjarðargrjót ehf Furuhlíð 4
 Gullmolar ehf Eyrartröð 4
 Hafnarfjarðarhöfn Óseyrarbraut 4
 Héðinn Schindler lyftur hf Gjóthrauni 4
 Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð Gullhelli 1
 Holtanesti, videóleiga Melabraut 11
 Hraunhamar ehf Bæjarhrauni 10
 Hvalur hf Reykjavíkurvegi 48
 I.T. Iagnir ehf. Ljósabergi 36
 Ican-Beykireykt þorsklifur ehf Fornubúðum 5
 Ísrör ehf Hringhelli 12
 Kerfóðrun ehf Blíkkaási 2
 Lagnameistarinn ehf Móabarði 36
 Nonni Gull Strandgötu 37
 Rafrún ehf Gjóthrauni 8
 Ráfiskur ehf Hvaleyjarbraut 24
 Skerpa renniverkstæði Skútahrauni 9a
 Snittvélin ehf Brekkutröð 3
 Snyrtistofa Rósu ehf Fjarðargötu 13-15
 Spennubreytar Trónuhrauni 5
 Stálnaust ehf Suðurhelli 7
 Sæli ehf Smyrlahrauni 17
 Umbúðamiðlun ehf Fornubúðum 3
 Upptök ehf Erluási 84
 Verkalýðsfélagið Hlíf Reykjavíkurvegi 64

Vélaverkstæði Hjalta Einars ehf Melabraut 23-25
 Vélrás bifreiða- og vélaverkstæði Álhelli 8
 Víðir og Alda ehf Reykjavíkurvegi 52a
 Vörubretti ehf Óseyrarbraut 6
 Þvottahúsið Faghrainsun Reykjavíkurvegi 68

Álftanes

Dermis Zen slf Miðskógum 1
 Eldvarnarþjónustan ehf Sjávangötu 13

Reykjanesbær

Bílar og Hjól ehf Njarðarbraut 11a
 Bókhalds og rekstrarþjónusta Gunnars Þórarinssonar Hafnargötu 90
 DMM Lausnir ehf Hafnargötu 91
 Fagtré ehf Suðurgarði 5
 Ferðaþjónusta Reykjaness ehf Vesturbraut 12
 Fjölbrautaskóli Suðurnesja Sannubraut 36
 Heilsuhótel Íslands
 IceBike ehf, mótorhjólaverslun s: 421 5452 & 867 1282
 lðavöllum 10
 Neslagnir slf, pípulagningaþjónusta Bergási 12
 Nesraf ehf Grófinni 18a
 Plastgerð Suðurnesja ehf Framnesvegi 21
 Reiknistofa fiskmarkaða hf lðavöllum 7
 Reykjanessbær Tjarnargötu 12
 Rétt sprautun ehf Smiðjuvöllum 6
 SB Trésmiði ehf Garðavegi 8
 Skartsmiðjan Hafnargötu 35
 Skipting ehf Grófinni 19
 Skólar ehf Klettatröð 8
 Toyota Reykjanessbæ
 Verslunarmannafélag Suðurnesja Vatnsnesvegi 14
 Vökvatengi ehf Fitjabraut 2





Jafnvægi og liðleiki

Hreyfing er mikilvæg fyrir lífsgæði okkar. Best er að stunda fjölbreytta hreyfingu sem felur í sér þjálfun úthalds, styrks, jafnvægis og liðleika. Jafnvægi er lykilatriði í allri hreyfingu, hvort sem það er í daglegum athöfnum eins og að ganga, standa upp úr stól, snúa sér við, beygja sig fram eða í keppnisíþróttum. Jafnvægi þarf að vera til staðar í öllum hreyfingum sem krefjast styrks, hraða, liðleika eða úthalds.

Þegar fólk missir færni vegna aldurs eða veikinda, er algengt að það hreyfi sig frekar á litlu álagi, t.d. með gönguferðum á þægilegum hraða. Þó öll hreyfing hafi jákvæð áhrif, þá hefur einhæf hreyfing á litlu álagi lítil áhrif á styrk, vöðvamassa eða þjálfun jafnvægis. Betra er að skipta niður æfingartímanum og eyða hluta af honum til styrktar-, jafnvægis- og teygjuæfinga. Hvort sem þú ert um tvítugt og stundar keppnisíþróttir, á fertugsaldri eða kominn yfir sextugt, er jafnvægisþjálfun mikilvæg.

væg. Hún getur bætt líkamsstöðuna og auðveldað framkvæmd á flóknari samhæfðum hreyfingum. Ef jafnvægið er gott er auðveldara að halda réttari líkamsstöðu og beita sér rétt við þol og styrktarþjálfun. Þannig má minnka líkurnar á meiðslum og auka stöðugleika.

Algengt er að jafnvægi skerðist hjá einstaklingum sem glíma við sjúkdóma eða hafa slasast. Það má m.a. sjá hjá fólki sem hefur hlotið höfuðáverka eða er með sjúkdóma tengda úttaugakerfinu eða jafnvægiskerfi innra eyra. Þá hefur verið sýnt fram á meiri óstöðugleika í líkamsstöðu meðal gigtarsjúklinga með slit í hnjám¹. Jafnvægisskerðingar verða ekki bara við veikindi eða slys, þær mælast einnig hjá heilbrigðum eldri fullorðnum og virðist óstöðugleiki aukast strax eftir fertugt. Liðleiki minnkar einnig með aldrinum. Almenn eru börn liðugri en fullorðnir og konur liðugri en karlar. Aðrir þættir sem hafa áhrif á liðleika eru erfðir, meiðsli, kyrrseta og yfirþyngd. Mikilvægt er að æfa liðleika markvisst með teygjuæfingum til að viðhalda honum. Þannig eykst hreyfanleiki vöðva og liða og hreyfiferill verður meiri.

Er óhjákvæmilegt að jafnvægisstjórnun minnki með aldrinum?

Öldrun framkallar breytingar á líkamanum en það þarf ekki að vera að fólk missi jafnvægi eða liðleika. Heilbriggt eldra fólk framkvæmir daglegar athafnir án mikilla erfiðleika. Stjórnun jafnvægis í uppréttri stöðu og við hreyfingu er flókið ferli samhæfðra hreyfinga. Í heilbrigðum einstaklingum vinna skynfærin (stöðuskyn og sjónskyn) og miðtaugakerfið saman. Einstaklingur með jafnvægistrufnanir getur verið með trufnanir í einu eða fleirum þessara kerfa. Ef eitt eða fleiri af



skynfærunum starfar ekki eðlilega, er ekki víst að einstaklingurinn geri sér grein fyrir því að hann sé að missa jafnvægið. Í öðrum tilvikum vinnur heilinn ekki rétt úr upplýsingunum og fólk finnst það vera að detta þegar það er í jafnvægi. Hættan á slíkum vandamálum eykst eftir því sem fólk eldist, þar sem líkur aukast á hrörnunarsjúkdómum eða sýkingum sem hafa áhrif á skynið og heilastöðvarnar. Sykursýki, Parkinsons og heilablóðfall eru dæmi um sjúkdóma sem geta valdið truflun á jafnvægi. Jafnvel væg einkenni þessara sjúkdóma geta haft neikvæð áhrif á jafnvægi. Svimi getur orsakast vegna hrörnunarsjúkdóma eða annarra veikinda og getur leitt til truflana á jafnvægi. Þá eru einnig meiri líkur á að eldri einstaklingar hafi lent í skaða á þessum svæðum yfir ævina, ss. heilahristingi, eyrnasýkingu, tognun eða beinbroti.

Hrörnunarbreytingar tengdar auknum aldri hafa fundist í öllum kerfum sem taka þátt í stjórnun jafnvægis. Kunnugt er að skynviðtökum í jafnvægiskerfi innra eyra og taugapráðum sem bera boð frá þeim fækkar með aldrinum. Þessar hrörnunarbreytingar virðast gerast með nokkurri ósamhverfu á líkan hátt og gerist með heyrn eða sjón. Ósamhverfa í starfsemi hægra og vinstra eyra leiðir til truflaðra skilaboða frá jafnvægiskerfinu sem leiðir af sér ómarkvissari fallviðbrögð sem aukið getur hættu á byltum. Vitað er að skyn í neðri útlimum minnkar með aldri og hefur það verið tengt jafnvægisskerðingu meðal aldraðra og aukinni dettni. Aldraðir með minnkað skyn hafa mun lélegri jafnvægisstjórn heldur en aldraðir með eðlilegt skyn og yngri einstaklingar. Ýmis lyf geta einnig haft áhrif á stjórnun jafnvægis. Mikilvægt er að greina hvað orsakar skert jafnvægi og finna út hvaða meðferðarmöguleikar eiga best við. Oft er hægt að bæta jafnvægið með sértækri meðferð og/ eða þjálfun.

Þjálfun jafnvægis og liðleika

Jafnvægisþjálfun og teygjuæfingar er auðvelt að gera hvar og hvenær sem er. Það má æfa t.d. með því að standa á öðrum fæti eða á tām, með jógaæfingum, fimleikum og dansi. Í líkamsræktarsölum eru oft boltar og skífulaga bretti með hálfkúlu undir, sem eru notuð til að þjálfja jafnvægið. Teygjuæfingar eru oftast gerðar eftir styrktaræfingar og þolþjálfun til að teygja á vöðvum sem hafa verið undir miklu álagi á æfingunni. Þær minnka spennu í vöðvum og auka blóðflæði og eru þannig mikilvægur hluti af verkjameðferð. Ennfremur hindra þær að vöðvarnir stytst með tímanum, sem getur gerst eftir langar setur við tölvu eða yfir bóku.



Jafnvægisþjálfun og teygjuæfingar hafa einnig jákvæð áhrif á liðina.

Byrjunarstig jafnvægisæfinga eru æfingar eins og að standa upp á tām, standa á hælum, standa á öðrum fæti, halla sér fram með beinan bol, eins langt og hægt er án þess að detta, halla sér aftur, teygja sig til hliðanna. Á þessu stigi er lítil hreyfing í liðunum. Mikilvægt er að reyna að vera afslappaður við æfingarnar, ekki að stífa sig af og hafa eitthvað til að grípa í eða styðja sig við ef á þarf að halda. Æfingarnar eru hannaðar til að bæta fínhyfingar í vöðvum sem styðja við liðina, svo að réttir vöðvar þurfa að vera spennir til að missa ekki jafnvægið. Margar leiðir eru til að gera æfingarnar erfiðari, eins og að framkvæma þær með lokuð augun, standa á línu (hæll við tå) eða á óstöðugu undirlagi, t.d. á mjúkum púða.

Fyrir lengra komna eru æfingarnar gerðar með meiri hreyfingu í liðum eins og að ganga á línu, ganga á línu og snúa höfðinu til hliðanna á meðan, hnébeygja á öðrum fæti, framstig eða kasta og grípa bolta á öðrum fæti. Enn erfiðari eru svo æfingar eins og hopp, æfingar á trampolíni og kassahopp sem reyna mikið á styrk.

Styrktarþjálfun er einnig mikilvæg í þjálfun jafnvægis. Rannsókn sem gerð var á Parkinsonsjúklingum sýndi að bæta mátti jafnvægið meira með því að gera bæði jafnvægisæfingar og styrktaræfingar fyrir neðri útlimi en að gera eingöngu jafnvægisæfingar í 4 vikur⁸. Í yfirlits-

Jafnvægisskerðingar verða ekki bara við veikindi eða slys, þær mælast einnig hjá heilbrigðum eldri fullorðnum og virðist óstöðugleiki aukast strax eftir fertugt.

Jafnvægispróf

Hægt er að mæla hversu gott jafnvægi einstaklingar eru með á nokkuð einfaldan hátt. Ýmis próf eru til og eitt af þeim er „strútsprófið“ (unipedal stance test, UPST). Margar rannsóknir hafa sýnt tengsl milli aukinnar hættu á dettni og lakari tíma á þessu prófi²⁻³. UPST er gott mælitæki til að meta jafnvægi á öðrum fæti, þar sem það kemur við sögu í göngu, að snúa sér við, ganga stiga og að klæða sig. Þá er bæði hægt að nota það sem skimunartæki, til að kanna hvort eitthvað sé að jafnvæginu og sem útkomumælingu í endurhæfingu.

Við framkvæmd prófsins er gott að hafa eitthvað nálægt sér, til að styðja sig við. Staðið er á öðrum fæti, án stuðnings, með hendur á mjöðmum. Tíminn er tekinn frá því öðrum fætinum er lyft frá gólfi, með því að beygja hné og mjöðm, og þar til fóturinn snertir gólf aftur eða að hendur sleppi mjöðm. Fætur mega ekki snertast í tímátökunni. Tíminn er tekinn með augun opin og prófið svo endurtekið með augun lokuð. Tíminn sem þú getur haldið stöðunni samræmist getu þinni í aldri.

Aldursflokkar	Opin augu	Lokuð augu
18-39 ára	44.7	15.2
40-49 ára	41.9	12.7
50-59 ára	41.2	8.3
60-69 ára	32.1	4.4
70-79 ára	21.5	3.1
80-99 ára	9.4	1.9


Taflan sýnir meðaltal beggja kynja í sekúndum á besta tíma af þremur mælingum á UPST prófi í rannsókn Springer og féлага⁴, en enginn marktækur munur var á frammistöðu karla og kvenna í prófinu. Rannsóknir sýna að eftir því sem aldur hækkar, styttest tíminn



sem fólk getur staðið á öðrum fæti⁵. Einnig er tíminn alltaf marktækt lengri sem fólk nær að standa með opin augu en lokuð.

Samkvæmt rannsókn Vellas og féлага⁶ þá var fólk sem stóð skemur en fimm sekúndur á öðrum fæti í prófinu 2,1 sinnum hættara á að detta og slasast en þeim sem gátu staðið lengur. Talið er að eldri einstaklingar eigi erfðara með að halda jafnvægi þar sem þeir ná síður að aðlaga líkamsstöðuna að því að standa einungis í annan fótinn. Þá er hugsanlegt að minni vöðvastyrkur og úthald í neðri útlimum sé ástæðan, en jákvætt samband er milli tíma á UPST prófinu og vöðvastyrks í mjöðmavöðvum⁷. Þannig að þeir sem ná að standa lengur í prófinu eru sterkari. Einnig er til fjöldi annarra jafnvægisprófa sem er gagnlegt að nota, eins og seilingarpróf (functional reach test) og TUG (Timed up and go), sem metur færni og jafnvægi úr kyrrstöðu og á hreyfingu.

Samkvæmt rannsókn var fólk sem stóð skemur en fimm sekúndur á öðrum fæti í jafnvægisprófinu 2,1 sinnum hættara á að detta og slasast en þeim sem gátu staðið lengur.

grein Horlings⁹ er talið að minnkaður vöðvastyrkur sé mikilvægur áhættuþáttur fyrir dettni og að draga megí úr fallhættu með því að auka vöðvastyrk. Tengsl virðast því vera milli jafnvægis og vöðvastyrks og því mikilvægt að huga að styrktarþjálfun fyrir neðri útlimi til að bæta jafnvægi. Árangursríkast er þó að huga að öllum þáttum hreyfingar og æfa styrk, þol, jafnvægi og liðleika, sem alltaf má bæta með þjálfun. 

Heimildaskrá

1. Tjon A Hen S, V. P. (2000). Postural control in rheumatoid arthritis patients scheduled for total knee arthroscopy. *Arch Phys Med Rehabil*, 81:1489-1493.
2. Hurvitz E, R. J. (2000). Unipedal stance testing as an indicator of falls among older outpatients. *Arch Phys Med Rehabil*, 70:319-325.

3. Richardson J, H. E. (1995). Peripheral neuropathy: A true risk factor for falls. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 50:M211-215.

4. Springer BA, M. R. (2007). Normative values for the unipedal Stance Test with eyes open and closed. *J Geriatr Phys Ther*. 2007;30(1), 30(1)8-15.

5. Bohannon R. (2006). Single limb stance time. A descriptive meta-analysis of data from individuals at least 60 years of age. *Topics in Geriatric Rehabil*, 22:70-77.

6. Vellas B, W. S. (1997). One-leg balance is an important predictor of injurious falls in older persons. *J Am Geriatr Soc*, 45:735-738.

7. Iverson B, G. M. (1990). Balance performance, force production and activity levels in noninstitutionalized men 60-90 years of age. *Phys Ther*, 70:348-355.

8. Hirsch MA, T. T. (2003 Aug;84(8)). The effects of balance training and high-intensity resistance training on persons with idiopathic Parkinson's disease. *Arch Phys Med Rehabil*, 1109-17.

9. Horlings CG, v. E. (2008 Sep). A weak balance: the contribution of muscle weakness to postural instability and falls. *Nat Clin Pract Neurol*, 4(9):504-15.

Pökkum eftirtöldum veittan stuðning við málstað SÍBS

Grindavík

Bókvið ehf Víkurbraut 46
Guðmundur L Pálsson, tannlæknir Víkurbraut 62
Hópsnes ehf Verbraut 3
Marver ehf Stafholti
Ó S fiskverkun ehf Árnastíg 23
Vísir hf Hafnargötu 16
VOOT Beita Miðgarði 3

Garður

H. Pétursson Skálareykjavegi 12
Spordi ehf Meiðastaðaveg 7

Mosfellsbær

Álgluggar JG ehf Flugumýri 34
Boltis sf Barrholti 21
Brunnlok ehf Hraðastaðavegi 3
Dalsbú ehf Helgadal
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð Dalsgarði 1
Elektrus ehf - löggiltur rafverktaki Bröttuhlíð 1
Fagverk verktakar sf Spóahöfða 18
Garðagróður ehf Reykjum II
Glertækni ehf Völuteigi 21
Hestaleigan Laxnesi Laxnesi
Ísfugl ehf Reykjavegi 36
Kristinn Auðunn Kristinsson pípuþingameistari Klapparhlíð 5
Kvenfélag Kjósarhrepps
Mosraf ehf Reykjalandi
Múrefni ehf Flugumýri 34
Rammsteinn ehf Lindarbyggð 13

Akranes

Bífreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar Smiðjuvellir 15
Bílver, bílaverkstæði ehf Innesvegi 1
Brauðin ehf Dalbraut 16
Fasteignasalan Hákot Kirkjubraut 12
Grastec ehf Einigrund 9
Hóþferðabílar Reynis Jóhannssonar ehf Jörundarholti 39
Norðanfiskur ehf Vesturgötu 5
Practica, bókhaldsþjónusta Kirkjubraut 28
Runólfur Hallfreðsson ehf Álmskógum 1
Skaginn hf, Þorgeir og Ellert
Smurstöð Akraness sf Smiðjuvöllum 2
Stapavík ehf Jaðarsbraut 25
Þorgeir og Ellert hf Bakkatúni 26

Borgarnes

Eðalfiskur ehf Sólbakka 6
Eyja- og Miklaholtshreppur
Handavinnuhúsið sf Brákarbraut 3
Matstofan ehf Brákarbraut 3
Rjúkandi Vegamótum
Sigur-garðar sf Laufskálum 2
Vatnsverk ehf, Guðjón og Árni,
s: 823 0073 & 892 4416 Egilsgötu 17
Vélaverkstæði Kristjáns ehf Brákarbraut 20

Reykholtt Borgarfirði

Garðyrkjustöðin Sólbyrgi

Stykkishólmur

Ásklif ehf Smiðjustig 2
Bókhaldsstofan Stykkishólmi ehf Aðalgötu 20

Flatey

Ferðaþjónusta Flateyjar Krákuvör Flatey

Ólafsvík

Ferðaþjónustan Lýshóli Staðarsveit

Hellissandur

Félags- og skólaþjónusta Snæfellinga Klettsbúð 4
Útgerðarfélagið Glaumur ehf Háarfí 45 Rífi

Búðardalur

Dalakot, gistiheimili og veitingastaður Dalbraut 2

Reykholahreppur

Þörungaverksmiðjan hf - Reykhólum

Ísafjörður

Bílasmiðja S.G.B. ehf Seljalandsvegi 86
Hafnarbúðin Hafnarhúsinu
Harðfiskverkun Finnþoga s: 456 3250 Sindragötu 9
Jón og Gunna ehf Austurvegi 2
Massi þrif ehf Seljalandsvegi 70
Orkubú Vestfjarða ehf Stakkanesi 1
Sjúkraþjálfun Vestfjarða Eyrargötu 2
Sólberg ehf Góuholti 8
Særaf ehf Silfurgötu 5
Vélsmiðja Ísafjarðar ehf Mjósundi 1

Bolungarvík

Flugrúta Bolungarvík Aðalstræti 20
Klúka ehf Holtabrún 6
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf Hafnargötu 17
Vélsmiðjan og Mjölner ehf Mávakambi 2

Flateyri

Gisting og kajakaleiga Grænhöfða Ólafstúni 7

Suðureyri

Berti G ÍS-161 Eyrargötu 4

Patreksfjörður

Fiskmarkaður Patreksfjarðar ehf Þórgötu 9
Kikafell ehf Aðalstræti 125
Nanna ehf, Vöruflutningar Hafnarsvæði
Oddi hf, fiskvinnsla-útgerð Eyrargötu 1

Tálknafjörður

Bókhaldsstofan Tálknafirði Strandgötu 40
Gistiheimilið Bjarmalandi ehf Bugatúni 8
T.V. Verk ehf Strandgötu 37

Bíldudalur

GSG vörubílaakstur-trésmiði ehf Kríubakka 4

Pingeyri

Véla- og bílaþjónusta Kristjáns ehf Hafnarstræti 14

Drangnes

Grimsey ST2

Hvammstangi

Geitafell - Seafood Restaurant Geitafelli, Vatnsnesi
Húnaþing vestra Hvammstangaþraut 5
Kaupfélag Vestur-Húnavtinga Strandgötu 1
Steyrustöðin Hvammstanga ehf Melavegi 2
Villi Valli ehf Eyrarlandi 1

Blönduós

Ljón norðursins veitingahús og Blönduból gistiheimili
Blöndubýggð 9

N1 píparinn ehf Efstubraut 2

Samstaða, skrifstofa verkalyðsfélaga Þverholti 1

Skagaströnd

Sjávarlíftækni- og búnaðarverksmiðja BioPol ehf Einbúastígur 2
Trésmiðja Helga Gunnarssonar ehf Mánabraut 2
Vík ehf Hólabraut 5

ARTDECO
Þýskar snyrtivörur

Förðunarvörur
Húðvörur
Hreinsivörur
Naglavörur
Hendur
Fætur
Stofuvörur

Aðeins í snyrtivöruverslunum, apótekum og snyrtistofum -
upplýsingar á www.artdeco.de og á [facebook.com/ARTDECOis](https://www.facebook.com/ARTDECOis)



Hafþór B. Guðmundsson, MA. Lektor, Rannsóknarstofa í íþróttá- og heilsufræði á Laugarvatni Menntavísindasviði Háskóla Íslands

Vatnspjálfun – eykur þol og léttir lund

Sundiðkun Íslendinga er þekkt og hefur verið okkar aðall allt frá því land byggðist. Eflaust má þakka það okkar ágæta heita vatni. Öll getum við verið sammála um að eftir það eða góða sundferð líður okkur alveg sérlega vel, erum brosandi þegar upp úr lauginni er komið og dásömum sundferðina í hvívetna. Einhver gild ástæða hlýtur að vera fyrir því.

Samkvæmt niðurstöðum rannsókna Dr. Becker á lífeðlisfræðilegum aðlögunum líkamans þegar hann er í volgu eða þægilega heitu vatni, kemur í ljós svo ekki verður um villst að vatnið hefur gríðarlega góð áhrif bæði á sál og líkama einstaklinga¹. Þessar aðlaganir eru sambærilegar hvort sem æft er á landi eða í vatni og eru m.a. eftirfarandi:

- Aukin hjartsláttarvirkni, meiri slagkraftur og aukin blóðfylling í hverju slagi.
- Aukin og skilvirkari öndun.
- Lækkun á hvíldarpúls.
- Aukning á losun hormóna sem auka slökun.
- Léttu æfingar, lund og skap².

Við búum í heimi þar sem allt of margir einstaklingar eiga við margvísleg heilsufarsleg vandamál að stríða. Þessi vandamál leiða til lífsstíls-sjúkdóma ýmiskonar, minnkaða hreyfigetu, þunglyndi og orsaka jafnvel ótímabæran dauða. Hreyfing í vatni er hin fullkomna leið til að bæta heilsuna og gæði lífsins⁴. Það geta þeir sem stunda sundlaugarnar reglulega vitnað um, en í þúsundir ára hefur fólk um allan heim nýtt sér vatnið til að viðhalda heilsu og til endurhæfingar líkamlega og andlega eftir slys eða aðrar ófarir. Hvers vegna er svona gott að vera í vatni? Hér á eftir verða eiginleikar þess skoðaðir og áhrif þess á líkamsrækt metin.

Vatnið

Vatn, eða H₂O eins og það er í efnafræðilegri samsetningu, þar sem koma saman tvær vetnis- og ein súrefnissameind. Vatnið er stórkostlegur miðill og undirstaða alls lífs á jörðinni þar sem við getum drukkið það, baðað okkur í því og viðhaldið heilsu okkar með því að ástunda hreyfingu í því. Þéttni vatns er 7-800 sinnum meiri en andrúmsloftsins sem þýðir augljóslega að beita þarf mun meiri vöðvakrafti vegna meiri mótstöðu sem felst í þéttni vatnsins heldur en í lofti eða á landi. Eðlismassi vatns er rétt um 1,0 sem er ekki langt frá því sem eðlisþyngd mannsins er. Við fljótum því nokkurn veginn í vatni eða mörum í kafi, en það fer svolítið eftir líkamsbyggingu hvers einstaklings. Þetta þýðir að þegar einstaklingur fer í vatn þá verður hann í raun ákveðinn hluti af vatninu, munum að mannlíkaminn er nálægt 70% vatn. Við finnum fyrir þrýstingi þess og uppdrifi eða flotí. Sem dæmi um þetta er að þegar staðið er í djúpu vatni sem nær upp að hálsi, vegur einstaklingur aðeins 10% af þyngd sinni en 50% af líkamsþyngd ef vatnið nær upp að mitti⁵.

Vegna lögmála vatnsins er auðvelt að þjálfu líkamann í vatni þar sem þéttni þess hefur margvísleg áhrif á þá sem vilja synda eða æfa í því. Þegar þessi þéttni er sérstaklega skoðuð



er mikilvægt að átta sig á því að hún er í raun ekkert annað en mótstaða sem við verðum fyrir þegar synt er. Þessi mótstaða í vatninu hefur bæði jákvæð og neikvæð áhrif á hreyfingu í vatninu. Ef tekið er dæmi um mann sem vill synda á sem hagkvæmasta hátt, þ.e. eyða lítilli orku, en vill komast hratt áfram þarf líkami hans að vera eins straumlínulagaður og mögulegt er meðan á sundinu stendur til að minnka mótstöðu þegar synt er í gegnum vatnið. En vatnið er einnig mjög teygjanlegt og eftirgefanlegt efni og því frekar erfitt að ná taki á því þar sem það hefur tilhneigingu til að vilja sleppa frá okkur sérstaklega þegar við hreyfum okkur hægt í vatninu. Þess vegna er mjög mikilvægt að nota hendur og handleggi á réttan hátt þegar synt er. Hendur þurfa að vera breiðar eins og spaðar og aðeins kúptar, þannig að vatnið haldist inni í lófanum og mikilvægt er að ná fram smá kraftaukningu þegar maður togar sig áfram í því. Til að ná þessu markmiði þarf bæði fram- og upphandleggur að taka þátt í sundtakinu.

Styrkur vatnsmótstöðunnar fer eftir ýmsu, þar á meðal stærð hlutar, í þessu tilfelli líkamans, lögun og stefnu hans í vatninu miðað við hreyfinguna ásamt gerð og stærð yfirborðs vatnsins³.

Heilsusamleg hreyfing

Eins og áður hefur komið fram er sund allra meina bót. Þetta er ekki bara eitthvert máltæki, heldur verður það til vegna þess að svo margir finna fyrir jákvæðum áhrifum vatnsins þegar þeir synda. Það skiptir ekki miklu máli hvaða sundaðferð við notum vegna þess að í hverri aðferð fyrir sig notum við flesta vöðva líkamans. Sem dæmi þarf að nota að minnsta kosti 2/3 allra líkamsvöðva til þess eins að halda jafnvægi og góðri legu við það að komast áfram bæði á höndum og fótum. Við öndun koma enn aðrir vöðvar inn í hreyfimyndir og allir þessir vöðvar hjálpa til við að auka brennslu. Fáar aðrar heilsueflandi hreyfingar nýta jafnmarga vöðva eins og sund gerir. Þar að auki er áreiti vegna endurtekens þyngdarálags á liði margfalt minna

við sund en t.d. þegar skokkað er. Þess vegna er sund oftast kallað mjúk íþrótt. Eftirfarandi eru nokkrar frábærar ástæður þess hvers vegna svo gott er að synda sem raun ber vitni:

- Þar sem sund er mjúk hreyfing er hægt að halda henni við alla ævi án þess að hafa áhyggjur af því að ofreyna liðina. Sem dæmi er keppt í sundi í aldursflokknum 100-104 ára fyrir þá sem vilja taka þátt í garpamótum.
- Sundþjálfun (hreyfing á miðlungs hraða eða hraðar) þjálfar hjarta og lungnakerfið umtalsvert. Rannsókn á 12 vikna þjálfun sýndi að hámarks súrefnisupptaka jókst um 10% og slagkraftur hjartans jókst um 18%. Tekið skal fram að þátttakendur voru einstaklingar af báðum kynjum á miðjum aldri, sem hreyfðu sig lítið eða meðalmikið áður en þjálfun hófst.
- Sund er hreyfing sem öll fjölskyldan getur tekið þátt í á sínum eigin forsendum og allir hafa gott og gaman af.
- Sund brennir kaloríum! Sýnt hefur verið fram á, að þokkalega gott sund á miðlungshraða brennir á milli 500 og 600 kkal. á klukkustund sem er aðeins um 13% minna en skokk og hlaup gerir. Að auki skilur sundið yfirleitt ekki eftir eymsli í lokin⁷.
- Sund stuðlar að réttum líkamsburði og samræmingu milli vöðvahópa. Þar sem við notum svo marga vöðvahópa í einu verður mikilvæg samræmd vöðvavinna og við það fæst betri líkamslega, sem skilar sér með sterkari vöðvum á landi og þar af leiðandi betri líkamsburðar.
- Þar sem búið er að sýna fram á að sá sem fer í vatn verður fyrir ótrúlegri andlegri ró er ljóst að sá sem syndir reglulega öðlast ekki einungis líkamlegan styrk heldur einnig andlega slökun til að takast á við hið hraða líf nútímans⁸.

Það skiptir ekki miklu máli hvaða sundaðferð við notum vegna þess að í hverri aðferð fyrir sig notum við flesta vöðva líkamans.



Vatnið okkar

Drekktu það - baðaðu þig í því - syntu í því - leiktu þér í því - hreyfðu þig í því - þjálfaðu þig í því - horfðu á það - hlustaðu á það - njóttu þess í hvaða mynd sem þér hentar best og þú munt uppskera innri ró, gleði og betri heilsu sem stuðlar að aukinni lífshamingju! Mundu hins vegar að taka því ekki sem sjálfsögðum hlut, berðu virðingu fyrir því, haltu því hreinu, mundu að það er náttúrulegt og auðvelt að menga það.



Risastór líkamsræktarstöð

Við höfum hingað til aðeins fjallað um hversu áhrifamikil vatnið er til þess að synda í en lítið um aðra líkamsrækt í vatni. Í báðum tilfellum gegna sundlaugar inni sem úti mikilvægu og margvíslegu hlutverki enda má segja að þær séu í raun risastór líkamsræktarstöð. Þegar æft er í vatni þá hefur lofthiti, raki, mismunandi dýpt og þar með mismunandi þrýstingur á líkamann ákveðinn þátt í því að þjálfun verður þægileg og umfram allt ánægjuleg. Vegna þeirrar þéttni sem áður hefur verið lýst virkar vatnið sem lóð og þynging allt í kringum hreyfingar einstaklingsins.

En þegar líkami er í lóðréttri stöðu í vatni við þjálfun verða breytingar á blóðrás og rúmmáli blóðsins, við þetta lækkar hjartsláttur bæði sem þjálfunarpúls og hvíldarpúls, talið er að þessi munur geti verið um 10%, þ.e. lægri hjartsláttur í vatni. Vökvaþrýstingur á líklega mestan þátt í þessu aukna jafnvægi. Við þjálfun er mikilvægt að byrja hverja æfingu á léttari upphitun en stökkva ekki beint í mikil átök og einnig er mikilvægt að þjálfu saman beygju og rétti vöðva, þetta kallar á tvær mismunandi æfingar á landi, en í vatni sér þéttni vatnsins um að virka sem lóð eða þynging jafnt í báðar áttir. Á þennan hátt næst æskilegt jafnvægi vöðvahópanna og þar af leiðandi jafnari þjálfun fyrir alla vöðva sem eru hreyfðir í vatninu. Það er alveg stórkostlegt að geta þjálfað mismunandi vöðva í sömu hreyfingunni. Þetta á við allar hreyfingar og þá sérstaklega þegar hreyfingu er snúið við eins og t.d. þegar fæti er sveiflað fram og til baka í vatninu en við það myndast ákveðinn straumur í vatninu af hreyfingunni í þá átt sem sparkað er og yfirvinna þarf þann straum þegar farið er til baka með notkun gagnstæðs vöðvahóps. Með þessa vitneskju er auðvelt að fara í sundlauginu og gera allt annað en að synda og fá mjög mikið út úr slíkum hreyfingum.


Hvað er þá hægt að gera í sundlaug án þess að synda og fá samt mikla þjálfun út úr æfingunum:

- Þú getur gengið, hlaupið, áfram og afturábak, farið út á hlið, allt með góðri mótstöðu.
- Þú getur gert í vatni nánast allar þær æfingar sem þú getur gert á landi, en í

mittisdjúpu til axlar djúpu vatni og þannig ráðið mótstöðunni (þyngdinni sem þú notar við æfingarnar – því dýpra sem þú ert í vatni því meiri mótstaða).

- Þú getur hlaupið í djúpu vatni, sem mikið er notað í þjálfun og endurhæfingu íþróttafólks í öllum íþróttum (og þá eru gjarnan notuð flotbelti til að halda réttari líkamsstöðu). Við svona hlaup verður engin þung högg eða álag á liðina.
- Þú getur fengið mikla þolþjálfun út úr æfingum þínum og einnig mikinn styrk með því að auka þann flöt sem þú hreyfir þig í vatninu en með hraðaaukningu í gegnum hreyfinguna eykst mótstaðan í vatninu og það styrkir beinagrindarvöðvana.
- Þú getur skráð þig í hópa sem sérhæfa sig í mismunandi æfingum og hreyfingu í vatni. Hér eru í boði hópar með áherslu frá frekar rólegri til meðalákefðar upp í mikla ákefð sem er mikið púl.
- Allt þetta og miklu meira getur þú þjálfað í vatni á jafn fjölbreyttan hátt og þér dettur í hug. Þú getur í raun ekki gert neitt rangt sem kemur niður á þér eins og við margar æfingar á landi þar sem þyngdin og umhverfið getur valdið meiðslum.

Líðan eftir laugarferð

Þar sem við Íslendingar erum svo lánsamir að hafa aðgang að náttúrulega heitu vatni, svo ekki sé nú talað um okkar tæra, heilnæma og dásamlega kalda vatn, ættum við að gefa því gaum hversu gríðarleg auðæfi þetta eru. Tölur sýna að við erum mjög dugleg að nota sundlaugarnar okkar til að ýmissa nota og er það gott en ég held við gætum gert mun betur, bara með því sleppa svolítið fram af okkur beislinu og nýta laugarnar á annan hátt en til þess eins að synda eða dorma í þeim. Næst þegar þú ferð í laug prófaðu þá að ganga, hlaupa, fljóta og leyfa þér að njóta þess að láta vatnið bera þig uppi eins og þú svífir á skýi. Horfðu á sólina, skýin, stjörnurnar eða jafnvel norðurljósin og leyfðu þér að upplifa nýja innri ró og vellíðan. Horfðu svo í kringum þig og taktu eftir öllu glaðlega og brosandí fólkinu að lokinni laugarferð. 

Heimildaskrá

1. http://www.comprehensiveaquatictherapy.com/Aquaticdoc.com/Immersion_Physiology.html
2. http://nspf.org/Documents/HWHL_Flipbook2/index.html#p=20
3. Vísindavefurinn; <https://notendur.hi.is/ethe2/edlismassi.html>
4. Becker, B. And Cole A. 2004 Copenhensive aquatic Therapy, 2nd ed. Philadelphia: Butterworth Heineman
5. Becker, B. E., http://www.aquaticdoc.com/Aquaticdoc.com>Loading_Force.html
6. Cuffey, A. & Kirkwood, J. <http://www.nspf.org/Files/LadiesHomeJournalarticle808.pdf>
7. <http://www.medicinenet.com/swimming/article.htm>
8. http://www.medicinenet.com/swimming/page4.htm#what_are_the_benefits_of_swimming

Þegar einstaklingur fer í vatn þá verður hann í raun ákveðinn hluti af vatninu, af því mannlíkaminn er nálægt 70% vatn. Í djúpu vatni, sem nær upp að hálsi, vegur hann aðeins 10% af þyngd sinni en 50% af líkamsþyngd, ef vatnið nær upp að mitti.

Pökkum eftirtöldum veittan stuðning við málstað SÍBS

Sauðárkrókur

Bókhaldsþjónusta KOM ehf Viðihlið 10
Friðrik Jónsson ehf Borgarrós 8
Iðnsveinafélag Skagafjarðar Sæmundargötu 7
Kaupfélag Skagfirðinga Ártorgi 1
Skagafjarðarveitur Borgarteygi 15
Steinull hf Skarðseyri 5
Vörumiðlun ehf Eyraavegi 21

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði

Akureyri

Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði Frostagötu 1b
Björn málarí ehf Austurbýggð 10
Blikkrás ehf Óseyri 16
Efling sjúkrahjálfun ehf Hafnarstræti 97
Endurhæfingarstöðin ehf Glerárgötu 20
Enor ehf Hafnarstræti 53
Félagsbúið Hallgilsstöðum
Fjölumboð ehf Strandgötu 25
Framtíðareign ehf, fasteignasala Þingvallastræti 2
Gísli Einar Árnason, tannréttingar Glerárgötu 34
Gróðrarstöðin Réttarhöll ehf, www.rettarholl.is Smáratúni 16b
Grófargil ehf Glerárgötu 36
Hagvis ehf, heildverslun Hvammi 1
Hnýfill ehf Brekkugötu 36
Ísgát ehf Hrafnabjörgum 1
J M J herrafataverslun Gránufélagsgötu 4
Knattspyrnufélag Akureyrar KA-heimilið Dalsbraut
Miðstöð ehf Draupnisgötu 3g
Múrið ehf Mýrartúni 4
Orlofsbyggðin Illugastöðum Fnjóskadal
Óssi ehf Frostagötu 4c
Raftákn ehf - Verkfræðistofa Glerárgötu 34
Sjómannaþlaðið Víkingur Byggðavegi 101b
Slippurinn Akureyri ehf Naustatanga 2
Timbra ehf, byggingarverktaki Vaðlatúni 1
Vélaleiga HB ehf Freyjunesi 6
Vélsmiðjan Ásverk ehf Grímseyjargötu 3

Grímsey

Sigurbjörn ehf, fiskverkun
Sæbjörg ehf Öldutúni 3

Dalvík

Hibýlamálun, málningarþjónusta ehf Reynihólum 4
Niels Jónsson ehf Hauganesi
Njáll ehf Dalbraut 13
Promens Dalvík ehf Gunnarsbraut 12

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, vélaverkstæði Hlíðarvegi 54
Norlandia ehf Múlavegi 3

Hrísey

Eyfar ehf Norðurvegi 35

Húsavík

Bókaverslun Þórarins Stefánssonar Garðarsbraut 9
Farfuglaheimilið Árbót - Berg Árbót
Framsýn, stéttarfélag Garðarsbraut 26
Gistiheimilið Sigtún ehf- www.gsigatun.is Túngötu 13
Skóbúð Húsavíkur ehf Garðarsbraut 13
Steinsteypir ehf Stórhóli 71
Trésmiðjan Rein ehf Rein
Vikurraf ehf Garðarsbraut 18a

Mývatn

Félagsbúið Skútustöðum 2 Skútustöðum 2

Kópasker

Magnvík ehf Bakkagötu 2

Þórshöfn

Geir ehf Sunnuvegi 3

Bakkafjörður

Hraungerði ehf Hraunstig 1

Vopnafjörður

Sláturfélag Vopnfirðinga hf Hafnarbyggð 8

Egilsstaðir

Ársverk ehf Iðjuseli 5

Bílamálun Egilsstöðum ehf Fagradalsbraut 21-23
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf Miðvangi 2-4
Dagsverk ehf Bláskógur 7
Fótatak, fótaaðgerðastofa Miðvangur 5-7
Gróðrarstöðin Barri ehf Valgerðarstöðum 4
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf Einhleypingi 1
Jónval ehf Lagarfelli 21
Kaffi Egilsstaðir ehf Kaupvangi 17
Kúpp ehf Lagarbraut 3, Fljótsdalsþénaði
Myllan ehf s: 470-1700 Miðási 12
PV-pípulagnir ehf Lagarbraut 4
Skógrækt ríkisins Miðvangi 2
Skrifstofuþjónusta Austurlands ehf Fagradalsbraut 11
P.S. verktakar ehf Miðási 8-10

Seyðisfjörður

Gullberg ehf, útgerð Hafnargötu 47
Jón Hilmar Jónsson - Rafverktaki Árstíg 11

Reyðarfjörður

AFL - Starfsgreinafélag Búðareyri 1
Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi
Stekkjárbrekkur 8
Hárstofa Sigríðar ehf Austurvegi 20a
Krana- og gröluleiga Borgþórs ehf Hæðargerði 4
Launafi ehf Hrauni 3
Tól og Tæki sf Melbrún 12
Tærgesen, veitinga- og gistihús

Eskifjörður

Egersund Island ehf Hafnargötu 2
Rafkul ehf Brekkubarði 3

Neskaupstaður

Fjarðanet hf Strandgötu 1
G. Skúlason vélaverkstæði ehf Nesgötu 38
Haki ehf Naustahvammi 56a
Verkmenntaskóli Austurlands Myrargötu 10

Fáskrúðsfjörður

Kaffi Sumarlína ehf Búðarvegi 59
Loðnuvinnslan hf Skólavegi 59
Vöggur ehf Grímseyri 11

Stöðvarfjörður

Ástrós ehf Fjarðarbraut 44

Djúpivogur

Við Voginn ehf Vogalandi 2

Höfn í Hornafirði

Ferðaþjónustan Árnesi Árnesi 5
Ferðaþjónustan Brunnavöllum
Funi ehf, sorphreinsun Artúni
Gistiheimilið Hafnamesi -
www.hafnamesi.is s: 844 6175 Hafnamesi
Króm og hvítt ehf Álaleiru 7
Málingarþjónusta Hornafjarðar sf Álaugarvegi 1
Rósaberg ehf Háhóli
Skinney-Þinganes hf Krossey
Vatnajökull Travel Bugðuleiru 3
Tjarnvað ehf Tjarnarbrú 3
Prastarhöll ehf Kirkjubraut 10

Selfoss

Baldvin og Þorvaldur ehf Austurvegi 56
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf Hrísmýri 3
Bisk-verk ehf Bjarkarbraut 3, Reykholti
Bílverk B.A ehf, bílamálun og bílaréttingar Gagnheiði 3
Draumaverk ehf Minni Borg
Eðalbyggingar ehf Gagnheiði 61
Fasteignasalan Árborgir ehf Austurvegi 6
Ferðaþjónustan Úthlíð, www.uthlid.is s: 699 5500 Úthlíð II
Garðyrkjustöðin Engi Reykholti Biskupstungum
Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði Engjavegi 56
Grímsnes og Grafningshreppur Stjórnsýsluhúsinu Borg
Gróðrarstöðin Ártangi ehf Artanga
Hárgreiðslustofan Österby Austurvegi 33-35
Hótel Gullfoss Brattholti
JÁ pípulagnir ehf Suðurgötu 2
Jeppasmiðjan ehf Ljónsstöðum
Kvenfélag Grímsneshrepps
Kökugerð H P ehf Gagnheiði 15

Múrdeildin ehf, s: 899 2346 Öndverðarnesi 1
Pylsvagninn Selfossi við brúarendann
Reykhúsið Útey Útey I
Set ehf, röraverksmiðja Eyraavegi 41
Sjúkraþjálfun Selfoss ehf Austurvegi 9
Skeiða- og Gnúpverjahreppur Ánesi
Sláttu- og garðþjónusta Suðurlands Austurvegi 34
Stíflupjónusta Suðurlands Miðtúni 14
Suðurtak ehf Brjánsstöðum 2
Útfararþjónustan Fylgd ehf Gagnheiði 87
Veidisport ehf Miðengi 7
Þjónustumiðstöðin Þingvöllum

Hveragerði

Fagvis fasteignamiðlun Breiðumörk 13
Garðyrkjustöð Ingibjargar Heiðmörk 38
Kjörís ehf Austurmörk 15
Litla kaffistofan Svinhrauni
Raftaug ehf Borgarheiði 11h
Veitingastaðurinn Kjöt og kúnst Breiðumörk 21

Þorlákshöfn

Fagus hf Unubakka 18-20
Fiskmark ehf Hafnarskeiði 21
Ísfélag Þorlákshafnar hf Hafnarskeiði 12
Meitillinn veitingahús Selvogsbraut 41
Þorlákshafnarhöfn
Þorlákskirkja

Ölfus

Eldhestar ehf Völlum
Garpar ehf Reykjakoti 2
Gljúfurubústaðir ehf Gljúfri
Ölfusverk ehf Grásteini

Stokkseyri

Fjöruborðið Eyraarbraut 3a
Hásteinn ehf Stjórnumsteinum 12

Flúðir

Áhaldahúsið Steðji Smiðjustíg 2
Fögrusteinar ehf Birtingaholti 4
Íslensk grænmeti Melum
Varmalækur ehf Laugalæk

Hella

Hestheimar, ferðaþjónustubýli - www.hestheimar.is
Hestvítt ehf Árbakka
Kanslarinn veitingahús Dynskálmum 10

Hvolsvöllur

Kvenfélagið Freyja

Vík

Ferðaþjónustan Steig ehf Steig
Hótel Katla Höfðabrekkur
RafSuð ehf Suðurvíkurvegi 6

Kirkjubæjarklaustur

Búval ehf - Kirkjubæjarklaustur lðjuvöllum 3
Geirland ehf, hótel og veitingarekstur
Icelandair Hótel Klaustur Klausturvegi 6

Vestmannaeyjar

Bergur-Hugginn ehf Básaskersbryggju 10
Bifreiðaverkstæði Muggs Strandvegi 65
Bílaferkstæði Sigurjóns Flötum 20
Bragginn sf, bílaferkstæði Flötum 20
D.P.H ehf, sjúkrahjálfun Hólögötu 12
Hótel Vestmannaeyjar Vestmannabraut 28
Hugginn ehf Kirkjuvegi 23
Ísfélag Vestmannaeyja hf Strandvegi 28
Karl Kristmanns, umbóðs- og heildverslun
Ófanleitisvegi 15-19

Langa ehf Eilísvægi 5

Miðstöðin ehf Strandvegi 30

Skipalyftan ehf Eilínu

Skýlið Friðarhöfn

Teiknistofa Páls Zóphóniassonar ehf Kirkjuvegi 23

Vélaverkstæði Þór ehf Norðursundi 9

Vinnslustöðin hf Hafnargötu 2

Volare ehf Vesturvegi 10

Vöruval ehf Vesturvegi 18

Janus Friðrik Guðlaugsson, PhD. Lektor, Rannsóknarstofa í íþróttá- og heilsufræði á Laugarvatni Menntavísindasvið Háskóla Íslands



Fjölpætt heilsurækt – leið að farsælli öldrun

Í flestum löndum heims ná íbúar stöðugt hærri aldri. Því er mikilvægt að rannsaka heilsu fólks á efri árum. Rannsóknir benda til þess að virkur lífsstíll og fjölbreytt þjálfun hafi margvíslegan heilsutengdan ávinning í för með sér auk þess sem þjálfunin getur dregið úr ýmsum áhættuþáttum sem tengjast aldri. Virkur lífsstíll er meðal annars fólgin í reglubundinni hreyfingu sem felur í sér loftháða þjálfun og styrktarþjálfun. Slík þjálfun hefur sannað gildi sitt fyrir hjartað og æðakerfið og einnig fyrir lungun og stoðkerfi líkamans. Af yfirlitsrannsóknum má ráða að það sé nánast sannað að þjálfun hafi jákvæð áhrif á líkamsþrek, hagnýta hreyfigetu, athafnir daglegs lífs og heilsutengd lífsgæði. Þetta á bæði við þá sem eru heilsuhraustir en ekki síður við þá sem eru veikburða eldri einstaklingar.

Dagleg hreyfing

Gögn um daglega hreyfingu almennings gefa til kynna að rúmlega þriðjungur íbúa heims nái

ekki ráðlögðu lágmarki daglegrar hreyfingar. Hér á landi vantar einnig nokkuð upp á að þessum lágmarki sé náð en þau eru 30 mínútur á dag. Íslenskar rannsóknir sýna að um helmingur af þessum tíma, eða um 15 mínútur á dag, vantar á til að Íslendingar nái alþjóðlegum ráðleggingum helstu heilbrigðisstofnana í heimi. Þrátt fyrir mikla þekkingu á jákvæðum áhrifum af reglubundinni hreyfingu fer hún minnkandi. Árið 2009 var talið að hlutfall þeirra jarðarbúa sem væru óvirkir eða hreyfðu sig ekki sem neinu næmi væri um 17%.

Hreyfingarleysi og sjúkdómar

Í rannsóknum kemur fram að 6–10% dauðsfalla tengjast sjúkdómum sem megi rekja til hreyfingarleysis. Talið er að þessi tala sé jafnvel hærri, eða um 30% þegar um er að ræða tiltekna hjarta- og æðasjúkdóma tengda blóðþurrð. Árið 2007 var talið að koma mætti í veg fyrir um 5,5 milljónir dauðsfalla af völdum sjúk-



Mynd 1. Hluti af rannsóknarhópi á æfingu á Laugardalsvelli.

dóma, sem ekki eru smitandi. Aðferðin er ekki flókin, hún gengur út á það að fá kyrrsetufólk til að stunda hreyfingu. Hreyfingarleysi á heimsvísu hefur samt aukist þó að þekking á þjálfunar- aðferðum sem leiða til bættrar heilsu hafi farið vaxandi. Þessu ástandi er líkt við heimsfaraldur því að það snertir ekki einungis heilsu fólks heldur eru afleiðingarnar einnig efnahagslegar, umhverfislegar og félagslegar.

Mikilvægar ábendingar fyrir 65+

Í nýlegri skýrslu frá bandarískum heilbrigðisyfirvöldum eru settar fram mikilvægar ábendingar tengdar heilsu 65 ára og eldri einstaklinga. Helstu þættir sem nefndir eru og stuðla að góðri heilsu eru reglubundin hreyfing, æskileg næring og að forðast tóbaksreykingar. Helstu þættir sem aftur á móti stofna heilsu eldri aldurshópa í hættu eru minnkandi hreyfing, lítil ávaxta- og grænmetisneysla, offita og tóbaksreykingar. Rannsóknaniðurstöður frá 2011 gáfu til kynna að um 33% einstaklinga, 65 ára og eldri, hreyfðu sig ekki, 73% borðuðu færri en fimm ávaxta- og grænmetis-kamta á dag, 24% þeirra væru í offituflokki og 8% reyktu. Þessar niðurstöður sýna fram á mikilvægi þess að koma á fót heilsutengdri íhlutun í samfélögum þjóða með það að markmiði að stemma stigu við áhættuþáttum tengdum heilsuleysi og um leið að auka markvissa hreyfingu og æskilega næringarinn-töku meðal eldri aldurshópa.

Íslensk doktorsrannsókn

Doktorsritgerð greinarhöfundar var að athuga hvaða áhrif sex mánaða íhlutun, sem byggð var á fjölbættri hreyfingu og ráðleggingum um næringu og heilsu, hefði á helstu útkomubreytur eins og daglega hreyfingu, hreyfigetu, styrk, þol, líkamssamsetningu og þætti tengda hjarta- og æðasjúkdómum. Markmið rannsóknarinnar var jafnframt að skoða áhrif íhlutunar til lengri tíma, eða sex og tólf mánuðum eftir að íhlutun- artímabili lauk. Einnig var athugað hvort áhrif íhlutunar væru ólík meðal eldri karla og kvenna í rannsókninni og hvort hún hefði mismunandi áhrif á ólíka aldurshópa. Með alþjóðlegar ráð- leggingar og sjálfbærni að leiðarljósi var einnig reynt að meta hvort sú aðferð og íhlutun sem beitt var gæti reynst gagnleg fyrir eldri einstak- llinga til að viðhalda eða bæta eigin heilsu til lengri tíma.

Þátttakendur og fjölbætt þjálfun

Þátttakendur í rannsókninni voru 117 og var þeim skipt af handahófi í tvo hópa, fyrri þjálfun- arhóp (56 þátttakendur) og seinni þjálfunarahóp (61 þátttakandi). Að loknum grunnmælingum



Mynd 2. Ferli styrktarþjálfunar á rannsóknartíma: Upphitun sem stóð yfir í 10–15 mínútur, styrktarþjálfun sem stóð yfir í um 30 mínútur og niðurlag æfingar sem lauk með teygjum og slökun.

og skiptingu í þessa tvo hópa stóð þjálfunar- og rannsóknartími yfir á þremur sex mánaða tímabilum. Fyrri þjálfunarahópur tók þátt í 6 mánaða fjölbættri þjálfun, auk þess sem hann fékk næringar- og heilsuráðgjöf. Seinni þjálfunarahópurinn virkaði sem viðmiðunarahópur í 6 mánuði. Eftir 6 mánaða fjölbætta þjálfun hjá fyrri þjálfunarahópi og biðtíma hjá seinni þjálfunarahópi voru grunnmælingar endurtekna. Þegar þessum mælingum var lokið lauk afskiptum af fyrri þjálfunarahópi en seinni þjálfunarahópur tók þátt í sambærilegri þjálfun og fyrri þjálfunarahópur. Eftir seinna þjálfunartímabilið voru mælingar aftur endurtekna hjá báðum hópum. Þar með lauk afskiptum rannsakennda einnig af seinni þjálfunarahópi. Sex mánuðum eftir að seinni þjálfunarahópur lauk sinni þjálfun voru mælingar endurtekna í fjórða sinn á báðum hópum. Að því loknu lauk rannsókninni formlega en hún stóð yfir í eitt og hálf ár.

Þátttakendur í þessari rannsókn voru heilbrigðir einstaklingar á aldrinum 71–90 ára. Þeir höfðu tekið þátt í Öldrunarrannsókn Hjartaverndar og staðist ákveðnar grunnmælingar sem gengið var út frá. Þessar mælingar tengdust heilsufars- stöðu þeirra og niðurstöðum í SPPB-hreyfifærni- prófi. Af þeim 325 einstaklingum sem höfðu náð 70 ára aldri þáðu 96 þátttöku. Af þessum fjölda uppfylltu 92 kröfur um þátttöku, auk þess sem mökum þátttakenda var boðin þátttaka. Þáðu 25 makar boðið. Helstu ástæður þess að hafna boði voru of langur og bindandi rannsóknartími, áhugaleysi eða veikindi. Mynd 1 sýnir hluta af rannsóknarahópi á æfingum á Laugardalsvelli en þar fóru æfingar meðal annars fram.

Eftir sex mánaða þjálfun kom í ljós aukning á styrk og þoli, líkamssamsetning færðist til betri vegar og áhættuþættir hjarta- og æðasjúkdóma minnkuðu.

Íhlutun rannsókna

Íhlutun rannsókna fólst í 6 mánaða fjölbættari þjálfun þar sem áhersla var lögð á daglega þolþjálfun og styrktarþjálfun tvisvar í viku. Þessu til stuðnings var ráðgjöf um næringu og fjórir fyrirlestrar um heilsutengda þætti. Þolþjálfun var einstaklingsmiðuð. Hún var fólgin í daglegri göngu á þjálfunartíma, að meðaltali um 30 mínútur á dag. Styrktarþjálfun fór fram í líkams- og heilsuræktarstöð tvisvar sinnum í viku. Hún var einnig einstaklingsmiðuð og innihélt 12 æfingar fyrir helstu vöðvahópa líkamans, sjá mynd 2.

Mælingar

Helstu mælingar á öllum tímapiðum voru dagleg hreyfing mæld með sérstökum hreyfismælum og stöðluðum spurningalista. Líkamspýngdarstuðull var mældur með því að deila hæð í öðru veldi (m²) í líkamspýngd (kg), SPPB-hreyfigetuprófið var framkvæmt og hreyfijafnvægi mælt með átta feta gönguprófi. Kraftur var mældur í sérhönnuðu kraftmælingatæki og þol mælt með sex mínútna gönguprófi. Heilsutengd lífsgæði voru mæld með stöðluðum spurningalista. Holdafar var mælt með sérstökum myndskanna, DXA-skanna, í Hjartavernd í Kópavogi auk þess sem þar fóru allar blóðmælingar fram við kjöraðstæður.

Niðurstöður rannsókna

Mælingar í upphafi rannsókna, bæði með hreyfismæli og spurningalista, sýndu að dagleg hreyfing meirihluta þátttakenda var lítið brot af því sem ráðlagt er eins og áður hefur komið fram. Um 60% þátttakenda hreyfðu sig að jafnaði í 15 mínútur eða minna í hvert skipti sem þeir hreyfðu sig. Þessi útkoma er nokkuð

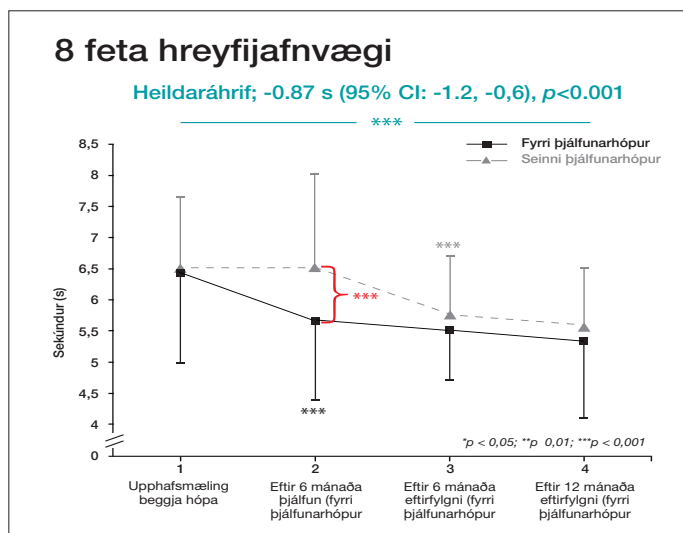
undir alþjóðlegum ráðleggingum. Um 70% þátttakenda stunduðu göngur þrjú daga eða sjaldnar í hverri viku og um 10% þátttakenda stunduðu styrktarþjálfun. Sex mánuðum eftir að 6 mánaða þjálfun lauk gengu um 35% þátttakenda í 16–30 mínútur í hvert skipti sem þeir stunduðu hreyfingu og 35% þátttakenda eða sama hlutfall gekk í lengri tíma en 30 mínútur. Göngutími hafði því batnað verulegu 6 mánuðum eftir að þjálfuninni lauk. Göngudagar í hverri viku á þessum tímapiði voru fjórir eða fleiri hjá rúmlega 50% þátttakenda miðað við upphafsmælingu. Um 40% þátttakenda sögðust ganga tvisvar til þrisvar í viku. Styrktarþjálfunardagar hjá þátttakendum á þessum tímapiði, eða 6 mánuðum eftir að þjálfun lauk, voru tveir eða fleiri hjá um 40% þátttakenda. Tæplega 60% stunduðu enga styrktarþjálfun á þessum tímapiði. Einu ári eftir að 6 mánaða þjálfun lauk var staðan mjög svipuð og sex mánuðum á undan hjá fyrri þjálfunarhópi.

Niðurstöður mælinga á hreyfigetu þátttakenda, hvort sem um er að ræða hópinn í heild, eldri karla eða konur sérstaklega eða mismunandi aldurshópa, sýndu verulega bætingu á þessum útkomubreytum. Þetta á bæði við um heildarniðurstöður í SPPB-hreyfigetuprófi og í einstökum þáttum þess fyrir utan jafnvægi. Þar var getan mjög góð fyrir og því var rými til bætingar lítið. Sama á við um átta feta hreyfijafnvægisprófið (e. 8-foot up-and-go test) en þar urðu framfarir miklar. Mynd 3 sýnir framfarir hjá fyrri þjálfunarhópi að lokinni 6 mánaða þjálfun en bæting á sér ekki stað hjá seinni þjálfunarhópi á sama tímapiði og munur verður á hópunum. Eftir 6-mánaða þjálfun hjá seinni þjálfunarhópi koma aftur á móti framfarir í ljós og hópurnir nær hinum að getu aftur. Niðurstöður héldust áfram jákvæðar í að minnsta kosti eitt ár hjá fyrri þjálfunarhópi eftir að 6 mánaða þjálfun lauk og í að minnsta kosti sex mánuði hjá seinni þjálfunarhópi (mynd 3).

Niðurstöður sex og tólf mánuðum eftir þjálfunartíma

Að lokinni 6 mánaða íhlutun kom í ljós aukning á styrk handa og fóta og einnig á 6 mínútna göngu- og þolprófi. Hinar jákvæðu breytingar héldust í gönguprófinu þegar mælingar voru endurtekna 6 og 12 mánuðum eftir að þjálfun lauk. Aftur á móti færðist styrkurinn nær niðurstöðum upphafsmælinga á þessum tímapiðum án þess þó að fara niður fyrir upphaflegu gildin.

Líkamssamsetning, þýngd, líkamspýngdarstuðull og fitumassi, færðust til betri vegar við lok þjálfunartímabils. Þessar jákvæðu breytingar



Mynd 3. Mæling á hreyfigetu, 8 feta hreyfijafnvægi.



hældust ekki í öllum mælingum þegar þær voru skoðaðar 6 mánuðum eftir íhlutunartíma. Jákvæðar breytingar á vöðvamassa áttu sér einnig stað hjá fyrri þjálfunarhópi að lokinni 6 mánaða þjálfun. Styrkurinn hélt að vísu óbreyttur hjá seinni þjálfunarhópi. Við eftirfylgni-mælingar voru jákvæðu áhrifin horfin.

Varðandi mælingar á áhættupáttum hjarta- og æðasjúkdóma, þá komu fram jákvæðar breytingar á ummáli á kvið, blóðþrýstingur lækkaði, hið góða kólesteróli (HDL) færðist til betri vegar og hið sama gerðist við mælingar á glúkósa og þríglyseríðum að lokinni 6 mánaða íhlutun. Þessar breytingar hældust flestar sex mánuðum eftir að íhlutunar- og þjálfunartíma lauk, auk þess sem blóðþrýstingur hélt áfram að lækka.

Ályktanir að lokinni rannsókn

Þessi íslenska rannsókn sýnir mikilvægi þess að fylgjast með stöðu eldri aldurshópa hér á landi. Hún sýnir einnig fram á ávinning af fjölpætri þjálfunaráætlun sem meðal annars innihélt daglega hreyfingu í formi þolþjálfunar og styrktarþjálfunar tvisvar í viku. Niðurstöður sýna einnig greinilega að eldri aldurshópar geta haft margvíslegan ávinning af markvissri líkams- og heilsurækt ef tíðni æfinga, tímalengd þeirra og ákefð eða áreynsla er vel skipulögð.

Gera má ráð fyrir að þjálfun af þeim toga sem skipulögð var í rannsókninni sem hér um ræðir geti komið í veg fyrir ótímabæra skerðingu á hreyfigetu, unnið gegn áhættupáttum hjarta- og æðasjúkdóma og viðhaldið heilsutengdum lífsgæðum eldra fólks. Einnig má gera ráð fyrir að slík þjálfun komi í veg fyrir ótímabæra stofnanavist. Álykta má að þjálfun af þessum toga fyrir eldri aldurshópa ætti að vera þáttur í hefðbundinni heilsugæslu eldra fólks. Niðurstöður þessarar rannsóknar undirstrika jafnframt þörfina á áframhaldandi þróun íhlutunaraðgerða fyrir eldri borgara svo þeir geti sinnt athöfnum daglegs lífs eins lengi og kostur er og búið áfram í eigin húsnæði eins lengi og þeir kjósa án utanaðkomandi aðstoðar eða með lágmarks aðstoð.

Fyrir samfélagið, stjórnvöld og sveitarfélög, kalla þessar niðurstöður á sameiginlegar aðgerðir varðandi daglega hreyfingu hjá eldri aldurshópum. Setja þarf fram markvissa stefnu og aðgerðaáætlun sem styður við daglega hreyfingu og fjölbreytta heilsurækt fyrir þennan aldurshóp. Jafnframt þarf að endurskipuleggja þjónustu og fjármögnun til að forgangsraða hreyfingu, auk þess sem mynda þarf félagsskap til aðgerða með það að markmiði að gefa eldri einstaklingum tækifæri til að taka þátt í fjölbreyttri heilsurækt og ráðgjöf um næringu. **SÍBS**

Fyrir samfélagið, stjórnvöld og sveitarfélög, kalla niðurstöðurnar á sameiginlegar aðgerðir varðandi daglega hreyfingu hjá eldri aldurshópum.



Fagleg og persónuleg þjónusta

Við leiðbeinum skjólstæðingum Sí, einstaklingum með þvagleka og aðstandendum þeirra og veitum ráðgjöf varðandi hjúkrunarvörur.

	0-0.5 dl < 50 ml	0-0.5 dl 0.5-1 dl 50-100 ml	0-0.5 dl 1-1.5 dl 100-150 ml	0-0.5 dl 1.5-2 dl 150-200 ml	0-0.5 dl 2-4 dl 200-400 ml	0-0.5 dl 4-8 dl 400-800 ml	0-0.5 dl 5-11 dl 500-1100 ml	0-0.5 dl 9-14 dl 900-1400 ml
TENA Men			TENA Man NVA 1	TENA Man NVA 2	TENA Man NVA 3	TENA Man NVA 4		
TENA Lady	TENA Lady ULTRA MINI PLUS	TENA Lady MINI PLUS	TENA Lady NORMAL	TENA Lady EXTRA	TENA Lady EXTRA PLUS	TENA Lady MAXI NIGHT	TENA Lady Discreet Flex	
TENA Pants					TENA Pants DISCREET NVA 1	TENA Pants NVA 2	TENA Pants NVA 3	TENA Pants NVA 4
TENA Flex						TENA Flex SUPER	TENA Flex MAXI	TENA Flex ULTRA
TENA Comfort					TENA Comfort MINI SUPER	TENA Comfort NORMAL	TENA Comfort EXTRA	TENA Comfort SUPER
TENA Slip						TENA Slip PLUS	TENA Slip SUPER	TENA Slip MAXI



Hafðu samband og við sendum þér TENA bæklinginn.

Rekstrarvörur
- vinna með þér

Réttarhálsi 2 • 110 Reykjavík
Sími: 520 6666 • Fax: 520 6665
sala@rv.is • rv.is





Fyrir þig, hjartað mitt



Hjartamagnýl®

– Dýrmæt forvörn

75 mg sýrupolnar töflur

Notkun: Hjartamagnýl sýrupolnar töflur innihalda 75 mg af asetýlsalícýlsýru. Hjartamagnýl er tekið til að minnka hættuna á að blóðtappar myndist og fyrirbyggja þannig frekari: Hjartaáföll, heilablóðföll, vandamál í hjarta og æðum hjá sjúklingum með hjartaöng, sem er í jafnvægi eða óstöðug. Hjartamagnýl er einnig notað til að koma í veg fyrir myndun blóðtappa eftir ákveðnar tegundir hjartaaðgerða til að vikka eða opna æðar. Ekki er mælt með notkun lyfsins við bráðaaðstæður. Það er eingöngu hægt að nota sem fyrirbyggjandi meðferð. **Skammtar og lyfjaöjóf:** Almenn er ráðlagður skammtur 75-160 mg einu sinni á dag. Töflunum skal kyngja heilum með nægilegu magni af vökva. Vegna sýrupolnu húðarinnar skal ekki mylja, brjóta eða tyggja töflurnar. Börnum og unglingum yngri en 16 ára skal ekki gefa asetýlsalícýlsýru, nema samkvæmt lækniráði þegar ávinningur vegur þyngra en áhættan. **Varúðarreglur:** Láttu lækinn vita áður en þú tekur Hjartamagnýl ef þú ert með nýrna-, lifra- eða hjartavandamál, ert með eða hefur einhvern tíma verið með vandamál í maga eða smáþörmum, ert með háan blóðþrýsting, ert með astma, frjókornaofnæmi, sepa í nefi eða aðra langvinna sjúkdóma í öndunarferum; asetýlsalícýlsýra getur framkallað astmakast, hefur verið með þvagsýrugigt, færð miklar tíðablæðingar. Þú verður að leita strax til læknis ef einkenni þín versna eða ef þú finnur fyrir alvarlegum eða óvæntum einkennum. Láttu lækinn vita ef þú ætlar að fara í aðgerð þar sem asetýlsalícýlsýra þynnir blóðið. Asetýlsalícýlsýra getur valdið Reye's heilkenni þegar hún er gefin börnum. Reye's heilkenni er sjúkdómur sem kemur örsjaldan fyrir og getur verið lífshættulegur. Af þessari ástæðu skal ekki gefa börnum yngri en 16 ára Hjartamagnýl, nema samkvæmt ráðleggingum læknis. Þú skalt gæta þess að ofþorna ekki þar sem notkun asetýlsalícýlsýru við slíkar aðstæður getur valdið skerðingu á nýrnastarfsemi. Þetta lyf hentar ekki til notkunar sem verkjalyf eða hitalækkandi lyf. **Meðganga og brjóstgjöf:** Leitið ráða hjá lækni eða lyfjafræðingi áður en lyf eru notuð. Þungaðar konur og konur með börn á brjósti skulu ekki taka asetýlsalícýlsýru nema samkvæmt ráðleggingum læknis. **Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu.** Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Actavis Group PTC ehf. Október 2013.


Actavis