

Fysisk aktivitet som en del i utredning och behandling av obesitas hos barn och unga



Anna Larsson

Verksamhetsutvecklare och sjukgymnast
Barn- och ungdomsmedicinska mottagningen
Barn- och ungdomshälsan
Region Jönköpings län

**Nationellt system
för kunskapsstyrning
Hälsa- och sjukvård**

SVERIGES REGIONER I SAMVERKAN

Representation fysioterapeuter inom NAG

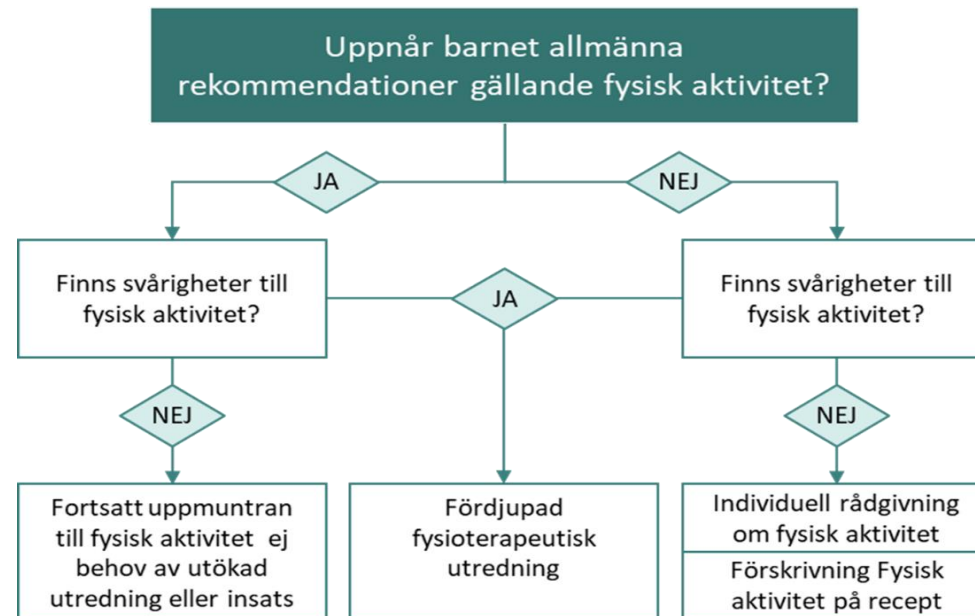
Namn	Yrkesroll/motsvarande	Sjukvårdsregion
Lotta Bjurvald	Specialistfysioterapeut, pediatrik	Sjukvårdsregion Stockholm-Gotland
Catharina Bäcklund	Specialistfysioterapeut, pediatrik	Norra sjukvårdsregionen
Anna Larsson	Sjukgymnast/Verksamhetsutvecklare	Sydöstra sjukvårdsregionen
<i>Samverkat med fysioterapeuter inom specialiscentra</i>		

Vad vet vi om barn med obesitas och fysisk aktivitet

- Det går inte att kompensera ett stort intag av energirik mat med ökad fysisk aktivitet.
- Positiv inverkan på flera av de sjukdomstillstånd som associeras med obesitas, till exempel nedsatt insulinkänslighet, högt blodtryck, förhöjda blodfetter och psykisk ohälsa.
- Ökad fysisk aktivitet har god effekt på kroppssammansättning, även om BMI inte minskar.
- Sämre kondition jämfört med jämnårig normalpopulation... men med god kondition ses lägre risk för kardiometabola sjukdomstillstånd.
- Barn med obesitas och behov av särskilt stöd riskerar att vara mindre fysiskt aktiva ...men finns förutsättningar och stöd från omgivningen, så finns goda möjligheter att uppnå rekommenderade mål

Initial kartläggning fysisk aktivitet

- Initiala kartläggningen syftar till att fånga upp om barnet uppnår allmänna rekommendationer gällande fysisk aktivitet.
- Om inte – finns bakomliggande svårigheter?
- Fördjupad fysioterapeutisk utredning bör initieras om det föreligger svårigheter till att vara fysisk aktiv, oavsett om rekommendationer uppnås eller inte.
- Insatser riktar sig till att ge förutsättningar till barnet att vara så fysisk aktiv som möjligt.





Fördjupad utredning av fysisk aktivitet

- Kondition
- Muskelstyrka
- Motorik
- Smärta
- Rädsla

Uppföljning och utvärdering

- Styrts av individuellt uppsatta mål rörande fysisk aktivitet och fysisk förmåga.
- Tester eller bedömningsinstrument som användes vid utredningen kan även användas för uppföljning och utvärdering.
- Vid del av behandling av följsjukdomar såsom leverpåverkan, hypertoni och typ 2-diabetes kan relaterade blodprover och blodtryck vara lämpliga utvärderingsmått.

Fysisk aktivitet som del i behandlingen

Basbehandling

- Uppmuntra till all fysisk aktivitet både i skola och på fritid enligt FYSS rekommendationer utifrån åldrar i vårdprogram.
- Fysisk aktivitet på recept FaR.

Riktad fysioterapeutisk behandling

- Utredda, behandla och följ upp bakomliggande hinder för barnets fysiska förmåga och kapacitet.
- Bedöm och initiera aerob-, styrke- och motorisk träning utifrån fördjupad utredning.
- Samverka med omgivning kring barn med behov av särskilt stöd, för att ge förutsättningar till fysisk aktivitet. Kan behövas även för barn utan behov av särskilt stöd, ex idrottslärare.
- Kartlägg och rikta behandlingsinsatser utifrån barnets förutsättningar och behov



Stillasittande

- Måste bedömas utifrån ett helhetsperspektiv.
- Stillasittande ska ersättas med fysisk aktivitet.
- Otillräckligt vetenskapligt stöd för hur mycket eller lite stillasittande påverkar hälsan.
- Finns ingen svensk rekommendation (än?!)

Att tänka på

- Utgå inte ifrån att alla barn med obesitas är mindre fysiskt aktiva än jämnåriga utan obesitas.
- Efterfråga om det finns utsatthet/mobbing i samband med idrottslektioner, ombyte eller vid fysiska aktiviteter på exempelvis rast eller fritid.
- Fysioterapeutiska insatser ska alltid ske på ett individanpassat sätt med tydligt syfte och mål.
- Barn som inte uppnår allmänna rekommendationerna eller har svårigheter vid fysisk aktivitet bör erbjudas stöd och hjälp.
- Förmedla att det inte handlar om att öka fysisk aktivitet för att minska vikt utan för att förebygga och behandla följsjukdomar.
- Träningsintensiteten är subjektiv. En aktivitet som är lågintensiv för en individ kan vara högintensiv för en annan.



Tack för uppmärksamheten!