

## UR INNEHÅLLET

Smärtskov är inte bara intensifierad smärta 3

Positioner som förebygger korsbandsskada 5

Fotledstjolare hjälper efter fraktur 7

Träning och information efter diskbråcksoperation 11

## KORT & GOTT

### Ökad gånghastighet med ocklusionsträning

I en italiensk pilotstudie har man utvärderat effekten av ocklusionsträning, blodflödesrestriktionsträning, på gångfunktionen hos patienter med ms. 24 patienter med progressiv ms randomiserades till antingen sedvanlig gångträning (n=12) eller gångträning med ocklusion (n=12). Bägge grupperna fick tolv träningsstillfällen under en sexveckorsperiod. Primärt resultatmått var gånghastighet; sekundära mått var bland annat uthållighet, balans och trötthet.

Mätningarna gjordes vid baslinjen, efter avslutad träningsperiod och sex veckor senare. Resultatet visar att bägge grupperna förbättrades signifikant för de sekundära resultatmåtteten och även för det primära måttet gånghastighet, där förbättringen dock var markant högre i interventionsgruppen.

ANNA HORN

**Källa:** Lamberti N, Straudi S, Donadi M, Tanaka H, Basaglia N, Manfredini F. Effectiveness of blood flow-restricted slow walking on mobility in severe multiple sclerosis: A pilot randomized trial. *Scand J Med Sci Sports*. 2020;online ahead of print.

**Läs mer om ocklusionsträning:** "Ocklusionsträning vid rehabilitering – Omständig metod med utforskad potential", *FysioScience* nr 3-2020.

## INTERVJU: JENNY KROON

### Enkla övningar bryter stillasittandet

AV ANNA HORN

Det började med två fysioterapeuter som kände att deras arbete blev mer och mer stillasittande. Det blev en bok, *Smygträning för stillasittare*, som sedan blev en app, som nu finns på både svenska och engelska och som används på flera håll runt om i världen.

"Det blev en fantastiskt rolig utveckling av det hela och det ligger rätt i tiden med all den forskning som finns i dag kring hur mycket tid vi tillbringar sittandes och vilka negativa följder det har för hälsan", säger Jenny Kroon, leg fysioterapeut.

Det var för cirka 15 år sedan, när de båda fysioterapeuterna Jenny Kroon och Britta Balkfors arbetade tillsammans, som diskussionerna kring hur yrket gått från att vara väldigt aktivt till att bli alltmer stillasittande som tankarna kring att hitta sätt att smygträna föddes.

"Vi kände att vi satt mer och mer med administrativa uppgifter och att allt sittande gjorde oss trötta. Så vi funderade på hur vi skulle kunna motverka detta genom att träna i smyg på möten, konferenser eller vid skrivbordet. Vi började göra övningar på små lappar som vi skickade till varandra", säger Jenny Kroon och tillägger:

"Det var samtidigt som forskningen kring effekterna av stillasittande satte fart så det låg bra i tiden. Och i dag har vi dessutom covid-19, som gör att många sitter hemma och arbetar."

I genomsnitt sitter vi nio timmar om dagen och forskningen har som bekant påvisat samband mellan stillasittande och en ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar, diabetes och övervikt. Det finns alltså stora vinster med att smygträna medan vi sitter.

#### Yrket har gått från väldigt aktivt till alltmer stillasittande.

"När vi började utveckla övningarna utgick vi från vårt eget arbete men sedan insåg vi att det inte bara är på kontoret vi sitter, utan även i bilen, bussen, tåget och flyget", berättar Jenny Kroon.

I dag finns *Smygträning för stillasittare* både som bok och app, med tre kapitel där varje kapitel har övningar anpassade utifrån var man sitter: kontoret, konferensen, tv-soffan, bilen, bussen, tåget respektive flyget. Övningarna är enkla med instruktiva teckningar. Varje kapitel inleds med uppvärmning för att få fart på cirkulationen, sedan kom- ▶

# FysioScience ▶

Utgivare  
Ekstreas Media AB  
ISSN 2003-3117

Organisationsnummer  
556545-2538

Chefredaktör & ansvarig utgivare  
Maria Ekström  
redaktionen@fysioscience.se

Prenumeration  
08-684 387 47  
kund@fysioscience.se

Annons  
annons@fysioscience.se

Postadress  
FysioScience  
Storskogsvägen 25  
167 65 Bromma

Redaktörer  
Christina Arvidsson (samordnande)  
Jakob Kristiansen (Skandinavien)  
Ylva Hansson (boktips)

Layout  
Christina Arvidsson

Webbplats: [www.fysioscience.se](http://www.fysioscience.se)  
Alla artiklar i FysioScience kan även läsas online. Har du inte redan bett om att få dina inloggningsuppgifter till webbplatsen så kontakta kundtjänst, [kund@fysioscience.se](mailto:kund@fysioscience.se). Ange ditt namn och e-postadress samt den adress som FysioScience skickas till.

Helårsprenumeration (10 nr)  
1895:- exkl moms  
595:- inkl moms för student  
595:- inkl moms för pensionär

Bankgiro  
5889-1896

SWIFT/BIC  
HANDSESS

IBAN  
SE3760000000000386690278

FysioScience, Aktuellt inom fysioterapi, vill sprida kunskap till fysioterapeuter och andra verksamma inom området rörelse- och stödorganen. Målsättningen är att de forskningsrön och övrig information som presenteras ska kunna komma till praktisk användning för yrkesverksamma inom området.

Kopiering är inte tillåten annat än för personligt bruk. Kontakta EKSTREAS Media AB i övriga fall.

FysioScience ansvarar inte för åsikter och uttalanden gjorda av författare och intervjuade personer.

mer övningar för styrketräning av ben, sätesmuskler, mage, rygg, axlar, armar och nacke och sist några stretchingövningar.

"Appen finns på både svenska och engelska och det går att ställa in så att man får en påminnelse om när det är dags att träna. Fördelen med en app är förstås att du kan ha med den var som helst och att den är enkel att använda. Vi kan se att appen har laddats ned lite överallt i världen – i USA, Australien, övriga Europa och så vidare. Det är såklart väldigt roligt och visar på att det finns ett intresse och ett behov av att bryta stillasittandet."

Jenny Kroon och Britta Balkfors har en hemsida där de samlar den senaste forskningen kring stillasittande, och de håller föreläsningar i ämnet. De har också tankar kring att vidareutveckla appen och hitta nya målgrupper.

"Det hade varit roligt att göra en ungdomsversion. Alla unga är inte medvetna om riskerna med att sitta för mycket, vilket många i dag gör. Samtidigt är ungdomar vana vid appar och hade man gjort en app som

tilltalade dem så hade vi kanske kunnat inspirera till smygträning, både hemma och i skolan. Man behöver inte röra på sig så mycket för att det ska ha effekt, och förutom att man blir fysiskt starkare så blir man också piggare efter ett litet träningspass", framhåller Jenny Kroon.

## Man blir både starkare och piggare efter ett litet träningspass.

Förutom planerna på en eventuell ungdomsapp håller Jenny Kroon och Britta Balkfors på att lansera den befintliga appen både här hemma och utomlands.

"Vi var inte beredda på att det skulle bli så här stort när vi började med vårt smygträningssprojekt. Vi gjorde det delvis för vår egen skull och för att det var roligt. Nu ska vi bli aktiva på sociala medier – det ska bli spännande att se vart det leder." ▲

För mer information:  
[www.stillasittare.se](http://www.stillasittare.se)

## Stillasittande och smygträning

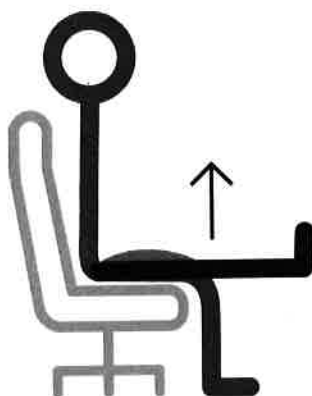
Stillasittandet definieras som varje betående med en mycket låg energiförbrukning. Regelbunden fysisk aktivitet är en skyddande hälsofaktor medan stillasittande under längre tid är en riskfaktor. Detta är enkelt att påverka: Personer som

tar en paus i sitt stillasittande, till exempel reser sig upp eller smygtränar, har lägre risk för ohälsa jämfört med dem som sitter samma tid utan små avbrott.

Boken *Smygträning för stillasittare* är skriven av fysioterapeuterna Britta Balkfors

och Jenny Kroon. Den finns även som app, med samma namn, för Android och iPhone.

Både bok och app finns översatta till engelska och heter *Get Fit While You Sit* respektive *Fit While You Sit*.



Styrkeövning för ben respektive mage – exempel på smygträning att göra på kontoret, på konferensen, i tv-soffan.

