

# Sköt om dig — rör på dig

Det är allmänt känt att motion är bra för hälsan, och effekten på nationalekonomin är inte heller alldeles obetydlig. Motionen har en stor betydelse i förebyggandet och vården av vissa centrala folksjukdomar som t.ex. hjärt- och kärlsjukdomar. Alla kan bidra till att hålla sjukvårdskostnaderna nere och till att vårdresurserna skall räcka till helt enkelt genom att motionera och sköta sin egen hälsa. Ju färre det är som behöver vård, desto större resurser kan vi använda på att hjälpa dem som verkligen behöver det.

Motionen har betydelse också för problem i stöd- och rörelseorganen, diabetes och viktkontroll. När man rör sig ökar ämnesomsättningen, man använder mera fettsyror och förbrukar energi. Musklerna förbrukar flera gånger så mycket energi när man går som när man är i vila. Motionen inverkar positivt också på blodets fettvärden. Lungfunktionen förbättras när lungvolymen ökar och ventilationen blir bättre. Indirekt inverkar detta också på musklernas funktion när syreförsörjningen förbättras. När andningsmuskulaturen förstärks blir överkroppens hållning bättre. Det kan vara bra för tandläkare som ofta är tvungna att arbeta i en ställning där övre delen av kroppen är vriden.

I vår kvinnodominerade yrkeskår har det också en given betydelse att motion är ett sätt att förhindra osteoporos. Man tycks kunna förebygga benskörhet med motion som belastar benbyggnaden på ett lämpligt sätt. Att hoppa och springa tycks vara de bästa sätten att åstadkomma en lagom stötig belastning, men också om man promenerar eller går i trappor kan man få ett liknande resultat. Motionens viktigaste betydelse när det gäller att förebygga benbrott, både sådana som beror på osteoporos och andra, är i alla fall den förbättrade muskelkonditionen och balansen. Om man inte faller så bryter man i allmänhet inte benen heller.

Arbetsförmågan blir bättre om man är i god fysisk kondition, och motionens betydelse för att upprätthålla arbetsförmågan är allmänt erkänd på arbetsplatserna i vårt land. Många arbetsgivare erbjuder aktivt de anställda olika möjligheter till motion. Oftast är det i alla fall så, att de som utnyttjar möjligheterna är de samma som motionerar i alla fall. De som är passiva är nästan omöjliga att få att röra på sig. Ett sätt att öka motionsbenägenheten är ett individuellt motionsrecept. Det är en individuellt anpassad beskrivning av hur man borde motionera, som undertecknas av en läkare. Också om arbetsplatsen och arbetsplatshälsovården kan stöda mo-

tionerandet är det ändå i sista hand vars och ens ensak hur aktivt man sköter sin kondition och sin arbetsförmåga.

Tandläkarjobbet belastar främst händer, axlar, nacke och rygg. Arbetsställningen är besvärlig och arbetet är statiskt och kräver noggrannhet. Med lämpliga pauser och pausgymnastik kan man balansera belastningen och stimulera trötta muskler. På det sättet kan man förhindra problem i stöd- och rörelseorganen. Också korta, några sekunder långa mikropauser kan verka upplivande. Lämpliga pauser gör en också piggare, vilket i sin tur förbättrar de sociala kontakterna med patienterna.

Om man organiserar sitt arbete förnuftigt och har tillräckliga pauser minskar arbetsbelastningen, men tröttheten blir man inte alltid av med genom att bara vila. Motion kan vara ett effektivare sätt att bota tröttheten efter en tung arbetsdag än vila. Man skall börja motionera tillräckligt försiktigt. Många har börjat för häftigt, och tvingats sluta på grund av belastningsskador. Det är inte meningen att man skall ge upp sina favoritsysselsättningar för att hinna motionera, men alla kan säkert komma på någonting man kunde byta ut mot att röra på sig. Man kan alltid öka den vanliga vardags- och nyttomotionen: man kan gå eller cykla i stället för att ta bilen, och man kan gå upp för trapporna i stället för att ta hissen. Att plocka bär eller svamp, att jobba i trädgården och att städa är också bra nyttomotion.

Det skall kännas positivt, njutbart och stimulerande att röra sig. Det är också viktigt att röra sig regelbundet: 3–4 gånger i veckan och minst 30 minuter per gång är en lämplig minnesregel. För att förbränna fett behövs längre motionspass, eftersom fettförbränningen börjar först efter ca 40 minuters sammanhängande motion. Pulsen får inte stiga för högt om motionen skall vara uppbyggande och inte bara förbrukande. För vissa kan den sociala samvaron i samband med motionen vara mycket viktig, men andra kan föredra att motionera ensamma och upplever att de då har tid för sig själva och för verklig avslappning.

Någon har sagt att alla som inte har tid att motionera förr eller senare måste ha tid att vara sjuka. Konditionens betydelse ökar med åldern. På senare tid har det talats mycket om att höja pensionsåldern. Man borde alltså orka arbeta längre, och dessutom orka hänga med i de yngres takt. För att orka med det måste man ha god kondition. Dessutom är ju livet efter pensioneringen mera njutbart om man är i bättre kondition.

ERJA VESTERLUND