



FORSIDEILLUSTRASJON

@heiaklubben / Marius Pålerud

REDAKSJON

Ansvarlig redaktør:

Ellen Beate Dyvi

Vitenskapelige redaktører:

Asbjørn Jokstad

Dipak Sapkota

Redaksjonssjef:

Kristin Aksnes

Redaksjonsråd/Editorial Board:

Linda Z. Arvidsson, Morten Enersen, Jostein Grytten,

Anne M. Gussgard, Gro Eirin Holde, Tine M. Søland,

Marit Øilo

Redaksjonskomité:

Malin Jonsson, Eli-Karin Bergheim, Odd Bjørn Lutnæs

ABONNEMENT

For ikke-medlemmer og andre abonnenter:

NOK 2 500,-

ANNONSER

Henv. markedsansvarlig Eirik Andreassen,

Tlf: 977 58 527

e-post: annonse@tannlegetidende.no

TELEFON OG ADRESSE

Christiania torv 5, 0158 Oslo

PB 2073, Vika, 0125 Oslo

Tlf: 22 54 74 00

E-post: tidende@tannlegeforeningen.no

www.tannlegetidende.no

UTGIVER

Den norske tannlegeforening

ISSN 0029-2303

Opplag: 6 450, 11 nummer per år

Parallellpublisering og trykk: Aksell AS

Grafisk design: Aksell AS

Fagpressens redaktørplakat ligger til grunn for utgivelsen. Alt som publiseres representerer forfatterens synspunkter. Disse samsvarer ikke nødvendigvis med redaksjonens eller Den norske tannlegeforenings offisielle synspunkter med mindre dette kommer særskilt til uttrykk.



PRESSENS
FAGLIGE UTVALG



TRYKT I
NORGE
NO - 1470



Fagpressen
OPPLAGSKONTROLLERT



MEDISINET
2041 0378
OF MEDIA - 2041 0378

Aktivitet er bra – mer er bedre

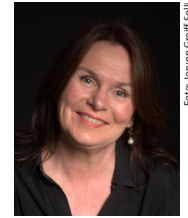


Foto: Jonn Greiff Soll

Allerede i studietiden får flere av de som skal bli tannlege arbeidsrelaterte muskel- og leddplager. Flere får smerter i løpet av yrkeslivet, og noen må slutte i yrket tidligere enn de ellers hadde tenkt. Øvelser i løpet av arbeidsdagen kan avhjelpe smerter og bidra til å hindre utvikling i negativ retning, viser en pågående dansk studie som er omtalt i denne utgaven av Tidende.

Dette er for så vidt ikke noe nytt. Og det er kanskje ikke utført studier spesifikt på yrkesgruppen tannleger og tannpleiere tidligere.

For øvrig gjelder dette alle: Fysisk aktivitet gir bedre helse. Noe jeg sikkert ikke trenger si – og jeg gjør det likevel. Helsenorge sier det slik:

Det er ikke nødvendig å trene hardt for å få bedre helse, all fysisk aktivitet teller.

Regelmessig fysisk aktivitet forebygger plager, og er en viktig kilde for god helse, livskvalitet og overskudd i hverdagen. Aktivitet gir positive gevinster gjennom hele livet, og det er aldri for sent å begynne. Selv små grep i hverdagen kan ha stor betydning, all aktivitet teller.

Fysisk aktivitet er all kroppslig bevegelse som fører til at du bruker mer energi enn når du hviler. Dette inkluderer både lett bevegelse i hverdagen, mosjon og trening. En rolig gåtur med hunden, hagearbeid, rask gange eller lek med barna er eksempler på lette aktiviteter som gir helseeffekt.

Hvis du kjenner at du blir litt andpusten er helseeffekten bedre enn hvis du ikke blir andpusten.

Allerede ved lett muskelaktivitet skjer det positive effekter i kroppen. Blodsirkulasjonen øker, blodsukkeret reguleres bedre

enn i hvile, og det gir et høyere daglig energiforbruk sammenlignet med å sitte helt stille. Litt aktivitet er bra, og mer er bedre

Alle voksne og eldre anbefales å være moderat fysisk aktive i minst 2,5 til 5 timer i løpet av uken. Dette vil si omtrent 20-40 minutter hver dag. Økes aktivitetsnivået til høy intensitet eller anstrengelse, kan tiden halveres. Dette kan høres mye ut, men all aktivitet teller og du kan fordele tiden ut over alle dagene slik du selv ønsker.

Hvis du i utgangspunktet er lite fysisk aktiv, vil du ha en betydelig helsegevinst ved å være i moderat fysisk aktivitet i gjennomsnitt 20 minutter daglig. Med dette menes at du anstrenger deg litt og må puste litt tyngre. Øker du intensiteten slik at aktiviteten blir anstrengende (puster mye mer enn vanlig), kan det holde med 10 minutter om dagen.

Best helseeffekt får du sannsynligvis ved å kombinere aktivitet med høy intensitet og moderat intensitet hver uke.

Som en del av den anbefalte mengden med aktivitet, anbefales voksne å gjøre øvelser som gir økt muskelstyrke til store muskelgrupper minst to ganger i uken. Eldre bør gjøre balanse- og styrketrening minst to til tre ganger per uke, for å opprettholde fysisk funksjon og forebygge fall.

Dersom du ikke kan følge rådene på grunn av nedsatt funksjonsnivå eller en sviktende helse, anbefales det at du er så aktiv som evnen og helsetilstanden din tillater.

Hvordan du kan følge rådene kan varieres på mange måter. Det viktige er å finne det som er mulig for deg å gjennomføre – sier Helse Norge. Og gjør noe du liker, siden det øker sjansen for at du fortsetter med det, sier jeg.

Ellen Beate Dyvi
Ansvarlig redaktør