

Projekt Aktiv og Gravid

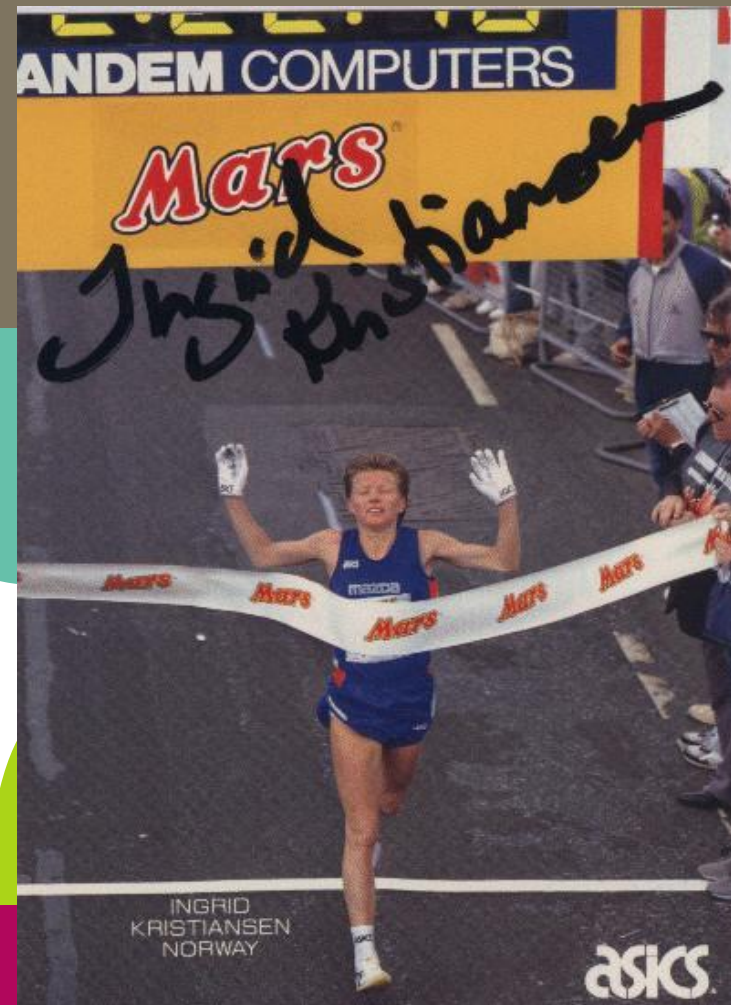
Fysioterapeutuddannelsen UCN
Teknologier i Borgernær Sundhed

Adjunkt Josephine Nielsen
Lektor Jannie Schmidt

Den **norske** maratonløber Ingrid Kristiansen er én af verdens største kvindelige løbere. I 1982 løb hun et maraton på tiden 2 timer og 33 minutter – denne tid var langsommere, end hun havde ventet. Forklaringen var, at hun var mere end **4 måneder** henne i sin graviditet. (1)



J. Nielsen og J. Schmidt UCNfys (2018)



Disposition

- Formålet med projekt Aktiv og Gravid
- Myter omkring fysisk aktivitet og graviditet
- Projektets faser
 - 1-3
- Hvilke advarselsslamper er der?
- Praktiske øvelser
- Diskussion



Projekt Aktiv og Gravid

Formål:

At udbrede Sundhedsstyrelsens (SST) anbefalingerne omkring fysisk aktivitet til **RASKE** gravide med henblik på at optimere svangerskabet, fødsel og efterfødselsforløbet.

- Anbefalingerne lyder:

“Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat intensitet (Borg skala 12-13) og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdags aktiviteter. Hvis de 30 minutter deles op, skal aktiviteten være mindst 10 minutter.”

SST uddyber yderligere at fysisk aktivitet ud over det anbefalede vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele. De almindelige kortvarige dagligdags aktiviteter er aktiviteter, den gravide hyppigt udfører i dagligdagen af kort varighed (under 10 minutter) uanset deres intensitet. (2)

Myter om fysisk aktivitet i graviditeten

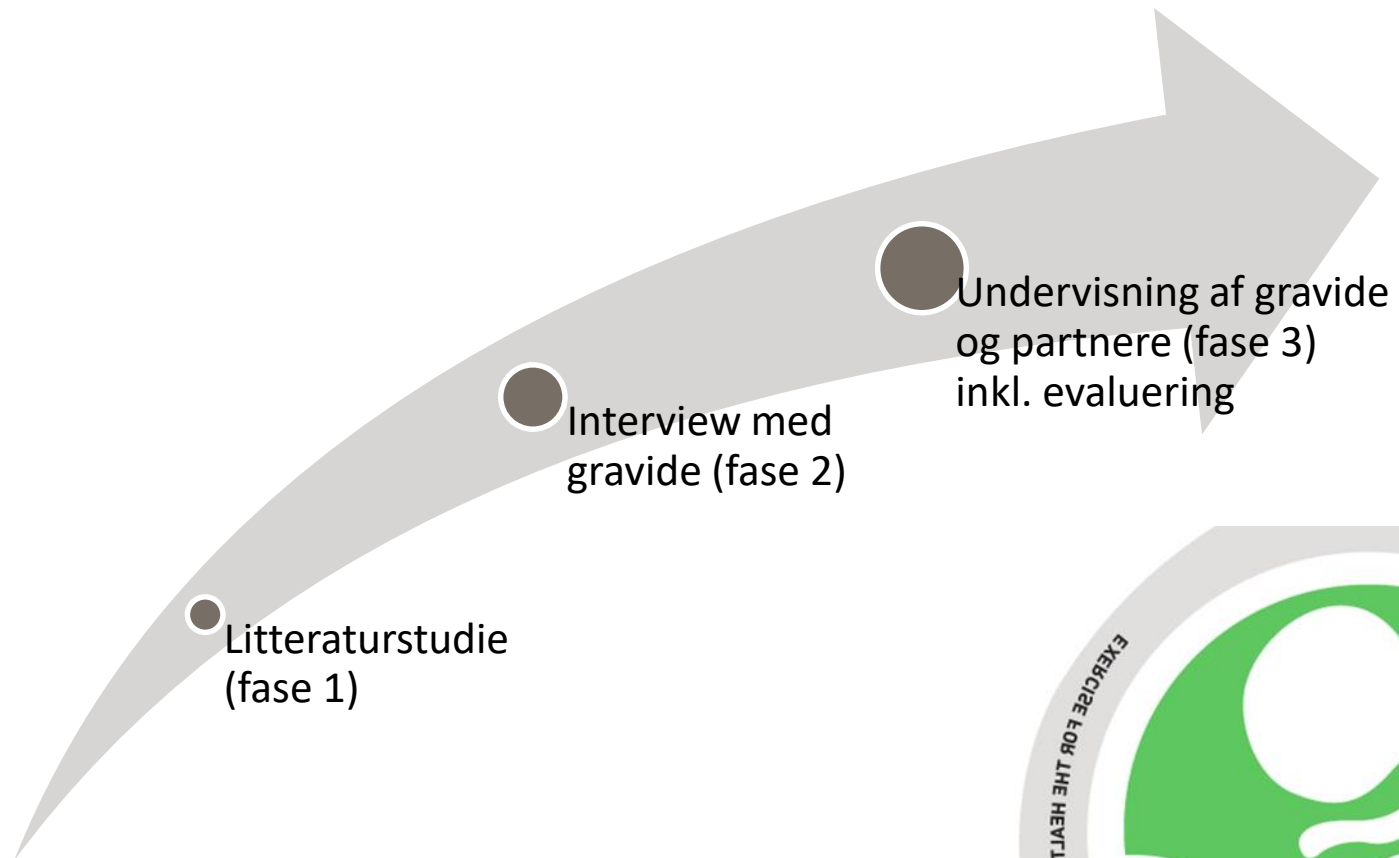
Barnet kan få navlesnoeren om halsen, hvis man dyrker high-impact aerobics med hop eller svømmer crawl

FALSE



Sportskvinder har svært ved at føde naturligt pga. stærke bækkenbundsmuskler.

Projektets 3 faser



Litteraturstudie i fase 1 viste at:

- Alle de kendte fordele ved fysiske aktivitet også gælder for raske gravide (3,4,5)
- Risikoen for komplikationer (graviditetsdiabetes, svangerskabsforgiftning, lange og komplicerede fødselsforløb) har en lige linje til antal stillesiddende timer i døgnet (3)
- Det er på tide at **igangsætte og afprøve** sundhedsfremmende aktiviteter, da vi kender de sundhedsfremmede effekter af fysisk aktivitet under svangerskabet (4).

Interview i fase 2 viste at:

- De gravide kvinder som er tilknyttet Aalborg Jordemodercenter kender SST anbefaling, men at de fejltolker og tager mange hensyn til netop deres **unikke** graviditet.
- De praktiserer forsigtighedsbegrebet ift. deres ufødte barn "*Better safe than sorry*". Dvs. hvis de er bekymret/usikre – holder de sig i ro
- De er mindre bevidste om de konsekvenser en inaktiv graviditet kan medføre



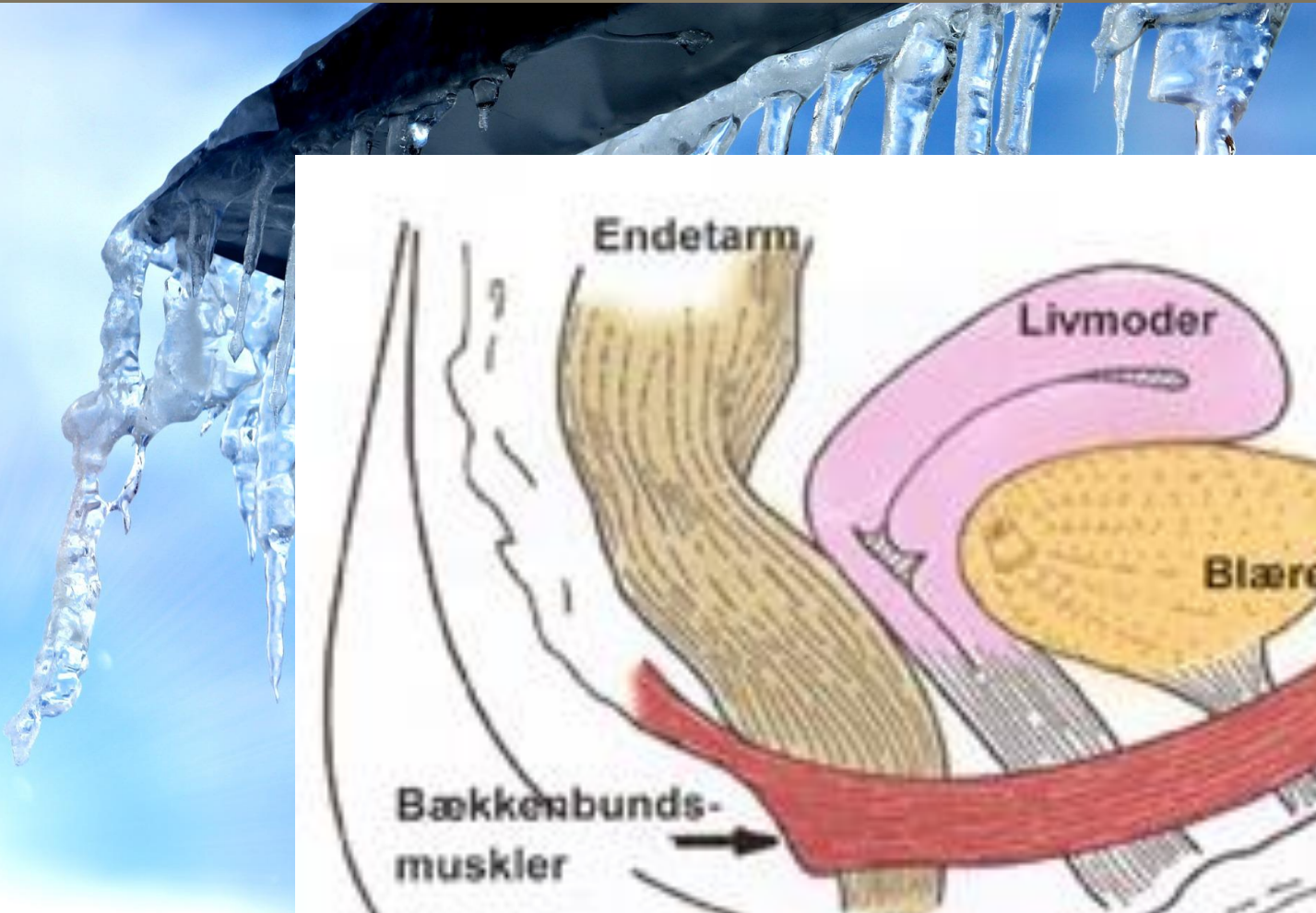
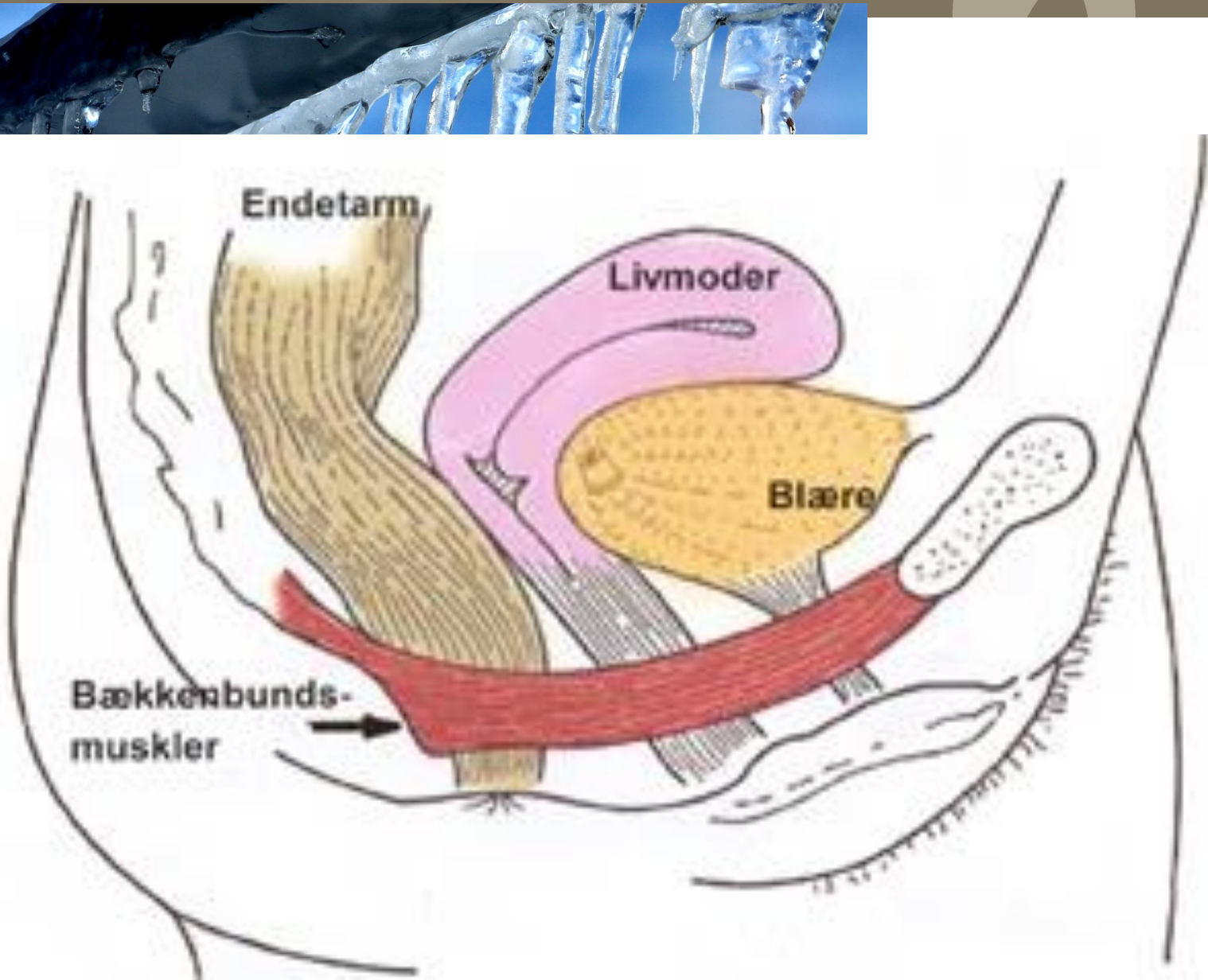
Evaluering af undervisning i fase 3 viste at:

- De gravide fik brugbar viden og fokus på fysisk aktivitet under svangerskabet I forbindelse med projektet
- Fokus på bækkenbundet
- Kombinationen af teoretisk og praktisk afprøvning med små mål undervejs

KORT SAGT: de efterspørger fysioterapeutisk viden, kompetencer og vejledninger

Interventioner som fokuserer på aktivitet under I graviditeten er vigtigt
Partnerne skal inddrages og vil gerne inddrages

Praktiske øvelser fra fase 3



Fremtiden for fysser i svangerskabsomsorgen???

- Er det en **fysioterapeutisk opgave** at tage del i en sundhedsfremmende og forebyggende svangerskabsomsorg? Diskuter 2 og 2.
- **Hvordan** kan vi i en højere grad blive en del af det tværfaglige samarbejde med Regionen (Svangeromsorgen) og Kommunen (Sundhedsplejen) tidligt i svangerskabsperioden? (så forebyggelsesindsatsen giver mening for den gravide)

Hvad tager du med herfra i dag?



Tak til
Danske Fysioterapeuter
Fysioterapeutuddannelsen UCN
Teknologier i Borgernær Sundhed
Aalborg Jordemodercenter

Venlig hilsen
Adjunkt Josephine Nielsen og
Lektor Jannie Schmidt (jis@ucn.dk)

Referencer

1. Klarlund B, Graviditet og Motion, Nyt Nordisk Forlag, 2. udgave, 2012
2. Sundhedsstyrelsen. Fysisk Aktivitet Haandbog. 2011.
3. Barakat R, Perales M, Garatachea N, Ruiz JR, Lucia A. Exercise during pregnancy. A narrative review asking: what do we know? Br J Sports Med [Internet]. 2015;(2002):bjsports – 2015–094756.
4. Connolly CP, Feltz DL, Pivarnik JM. Overcoming Barriers to Physical Activity During Pregnancy and the Postpartum Period : The Potential Impact of Social Support. 2014;135–48
5. Bø K, Artal R, Barakat R, Brown W, Davies GAL, Dooley M, et al. Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016 evidence summary from the IOC expert group meeting, Lausanne. Part 1—exercise in women planning pregnancy and those who are pregnant. Br J Sports Med [Internet]. 2016;50(10):571–89. Available from: <http://bjsm.bmj.com/lookup/doi/10.1136/bjsports-2016-096218>