

Fysisk aktivitet

Lästips från sjukhusbiblioteket



**Sjukhusbiblioteken i Värmland
2019**

Effekter av fysisk träning vid olika sjukdomstillstånd (2007)

Av Ulla Svantesson

Fysisk träning är mycket effektiv som behandling vid en rad olika sjukdomstillstånd. Särskilda kapitel om träning vid bl a hjärt-, lung- och neurologiska sjukdomar.

Frisk till 100 : hälsan i behåll hela långa livet (2016)

AV Aleksander Perski

Aleksander Perski har forskat kring skyddsfaktorer som påverkar oss biologiskt, psykologiskt och sociologiskt. Förutom det vanliga hälsobudskapet - vettig mat, daglig motion, inget nikotin, lagom med alkohol - pekar han ut flera andra riskfaktorer och skyddsfaktorer. Att ta tillvara kroppens förmåga till återhämtning är ett av bokens viktigaste budskap. Ett nyckelbegrepp är regeneration, vår kropps förmåga till förnyelse på cellnivå.

Från depp till pepp! : fri från nedstämdhet och depression med kost, motion och sömn (2016)

Av Helena Kubicek

Många drabbas i dag av återkommande perioder av nedstämdhet och depression. Det finns mycket man kan göra själv för att må bättre – framför allt när det gäller kosten, motionen och sömnen. I boken visar KBT-psykologen Helena Kubicek Boye på hur felaktiga vanor kan leda in i en depression medan rätt vanor kan hjälpa till att hålla nedstämdheten borta

Fysioterapi i palliativ vård: rörelseglädje tills livet tar slut (2018)

Av Sylvia Sauter

Det har saknats en bok med ett fysioterapeutiskt perspektiv på vård av patienter i palliativa sjukdomsskeden och detta är den första boken på svenska i ämnet. Dessa patienter vårdas i alla delar av vårdkedjan och därför behövs kunskap om deras specifika problem.

Fysisk aktivitet : vägen till bättre hälsa och ett rikare liv (2012)

Av Dan Andersson

Boken handlar om hur människan påverkas av fysisk aktivitet. Kapitlen innehåller bl a Från Homo Sapiens till Homo Zappiens – en titt i backspegeln, Humanbiologi samt Ett liv i rörelse – sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa. Det är en populärvetenskapligt skriven bok som kan inspirera många.

Fysisk aktivitet och folkhälsa (2013)

Av Johan Faskunger

Författaren tar här ett helhetsgrepp på hur fysisk aktivitet kan främjas på olika arenor för ökad folkhälsa, från individ- och gruppnivå till samhällsnivå. Vilka hälsovinster medför fysisk aktivitet? Hur farligt är stillasittande? Vilka åtgärder är effektiva och hur når vi ut till olika grupper med rätt budskap och rätt erbjudande?

Fysisk aktivitet som medicin: en praktisk handbok utifrån FYSS (2018)

Red. Ing-Marie Dohrn

Boken vänder sig i första hand till dig som möter personer med olika diagnoser och vill få kunskap och vägledning i hur du på bästa sätt kan ge dem instruktioner och råd kring fysisk aktivitet. Men även till dig som är generellt intresserad av hur fysisk aktivitet och träning kan förebygga sjukdomar för ett friskare och hälsosammare liv.

Fysisk aktivitet vid reumatisk sjukdom (2014)

Red. Christina H. Opava

Synen på fysisk aktivitet vid reumatisk sjukdom har förändrats. Det inledande förordet signerat en reumatisk patient, vittnar om utvecklingen från en tidigare förhärskande försiktighet för att ”skona lederna” till dagens insikter om hur fysisk aktivitet och ledbelastning nästan undantagslöst kan vara av godo.

FYSS 2017: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling (2016)

Av Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA)

FYSS sammanfattar i vilken utsträckning fysisk aktivitet kan användas för att förebygga och behandla olika sjukdomstillstånd – även risker för vissa patientgrupper. Här beskrivs de biologiska effekterna av fysisk aktivitet, fysisk aktivitet som prevention samt rekommendationer om fysisk aktivitet för olika grupper.

Född till rörelse : en bok om kondition och hälsa (2012)

Av Per-Olof Åstrand, Örjan Ekblom och Björn Ekblom

Det är vår nedärvda lättja som är orsaken till att vi inte väljer en livsstil som styrs av kunskap och förnuft. Förr behövde vi spara på krafterna för att överleva. Idag behöver vi istället aktivera oss för att inte drabbas av sjukdom. Hur ska man träna och hur jobbigt måste det egentligen vara för att man ska få ett friskare liv?

Ge dig fler bra dagar! : tips till tonåringar om hälsa (2009)

Av Åsa-Helena Borkesand

Klokt, initierat och lättfattligt skrivs här om hur man kan förbättra sin fysiska och psykiska hälsa. Hon vänder sig främst till ungdomar och till vuxna som arbetar med ungdomar på skolor, institutioner och olika behandlingshem. Kost, motion, självkänsla, ångest, alkohol och droger är exempel på de ämnen som tas upp. Det fina med boken är att den är fri från pekpinnar och förbud.

Hjärnstark : hur motion och träning stärker din hjärna (2016)

Av Anders Hansen

Man vet idag att hjärnan är enormt föränderlig. Allt vi gör förändrar hjärnan lite grann. Här visar Anders Hansen, överläkare i psykiatri, vilka mekanismer i hjärnan som omvandlar promenaden eller löprundan till en mental ”uppgradering”. Man får lära sig vad det beror på och får konkreta tips på hur man ska röra på sig för att uppnå alla positiva effekter som forskningen har kunnat visa.

Hälsa på recept : träna smartare, må bättre, lev längre : den senaste vetenskapen kring träning och motion (2014)

Av Anders Hansen och Carl Johan Sundberg

Här presenterar två läkare den senaste vetenskapen kring träning och hälsa. Genom att röra på sig kan man både förebygga, behandla och i vissa fall bota sjukdomar som diabetes, hjärt-kärlsjukdom, cancer och depression. Träning ger också mer energi, förbättrar sömnen, koncentrationen, minnet och immunförsvaret.

Hälsobalansen: 4 nycklar till ett bättre liv (2018)

Av Chatterjee Rangan

Vi vet egentligen exakt vad vi behöver göra för att må bättre, men väldigt få av oss gör det. Hälsobalansen innehåller läkaren Rangan Chatterjees samlade kunskap vad gäller vår hälsa.

Hälsosam motion lindrar nedstämdhet och depression (2005)

Av Peter Hassmén och Nathalie Hassmén

Regelbunden motion kan ha en direkt lindrande effekt vid depressionstillstånd men kan även vara förebyggande. Motivationsteorier beskrivs, vilka är bra att känna till när motion skrivs ut på recept (FaR).

Livsviktigt! : mina bästa råd för ett långt friskt liv (2016)

Av Mai-Lis Hellénus

Livsstilsprofessorn Mai-Lis Hellénus har samlat sina bästa råd för ett långt och friskt liv. Med vetenskaplig grund går hon igenom vad den samlade och aktuella forskningen säger om bl.a. rörelsens, matens och stressens betydelse för vår hälsa. Budskapet är att en ändring av livsstilen måste vara rolig och att det aldrig är för sent att ändra på sig

Långvarigt stillasittande : en hälsofara i tiden (2013)

Red. Elin Ekblom Bak

Stillasittande respektive brist på motion får konsekvenser för kropp och själ, hälsa och ohälsa. I denna antologi i ämnet beskriver en rad välrenommerade forskare och verksamma inom hälso- och sjukvård den epidemiologiska forskningen på området, och hur stillasittande kan mätas och motverkas på ett evidensbaserat sätt.

MI - motiverande samtal - praktisk handbok för hälso- och sjukvården : tobak, matvanor, fysisk aktivitet, alkohol, samtal med personer med kognitiva svårigheter, samtal i psykiatri (2016)

Av Barbro Holm Ivarsson

Motiverande samtal passar i alla sammanhang när man vill stimulera en annan person att förändra ett beteende. Bokens exempel utgår från de fyra områden Socialstyrelsen uppmärksammar och dit hör bl a otillräcklig fysisk aktivitet. Här får man en lättillgänglig introduktion till MI.

Motivation för motion : hälsovägledning för ökad fysisk aktivitet (2014)

Av Johan Faskunger och Kamilla Nylund

Fysisk aktivitet är som vi vet nära förbundet med hälsa. Samtidigt visar studier att befolkningen i västvärlden blir alltmer överviktig, vilket negativt påverkar vår hälsa. Detta är väl känt sedan länge samtidigt som många rör sig alldeles för lite. Varför är det så? Det krävs för många en beteendeförändring och en tydlig motivation för ökad motion. Denna lättlästa och välskrivna bok kan ses som just en hälsohandledning och motivationspådrivare för ökad fysisk aktivitet.

Själ och kropp : rörelse för psykiskt välbefinnande (2011) **AV Jill Taube och Åsa Ottosson**

Fysisk aktivitet är bra för både kropp och själ. Forskning visar att fysisk aktivitet minskar risken att insjukna i depression, lindrar och botar ångest och depression samt ger bättre sömn och ökat välbefinnande. Jill Taube är psykiatriker och arbetar med metoden Fysisk aktivitet på recept.

Stark genom klimakteriet: fysiskt, psykiskt, mentalt (2018) **Av Monika Björn**

Träningsexperten Monika Björn skriver om hur man själv kan påverka sitt välmående under klimakteriet. Boken vänder sig framför allt till de som upplever milda till medelsvåra symptom under klimakterietiden. Här finns tips och råd om hur man kan lindra klimakteriebesvär med fysisk aktivitet och träning. De tre områdena kondition, styrka och rörlighet med yoga ingår i boken, liksom avslappning med andningsövningar och enklare meditation.

Träna bort den stressrelaterade ohälsan (2016) **Av Michail Tonkonogi & Helena Bellardini**

Här fokuseras på hur stressrelaterad ohälsa kan förebyggas och behandlas med fysisk träning. Boken tar upp vad stressrelaterad ohälsa är och hur många som drabbas. Därefter beskrivs på ett lättfattligt och kortfattat sätt samlade resultat av forskningsstudier kring sambanden mellan minskning av stressrelaterad ohälsa och olika typer av träning.

Träning : i förebyggande, behandlande och rehabiliterande arbete (2010) Red. Nina Beyer

Boken är skriven av ett trettiotal danska specialister och tar bland annat upp: Motionens betydelse för befolkningens allmänna hälsa, Interaktion mellan träning och läkemedel, Fysisk inaktivitet samt Motivation och hinder för träning. Dessutom finns femton kapitel om träning vid olika sjukdomar.

Träning för stillasittare (2018)

Av Lind, Ekard

Håll dig pigg och smärtfri med enkla övningar på kontoret, hemma och på resan. Att sitta stilla är det nya röka, men det finns effektiv träning även för stillasittare! Vi tillbringar ungefär två tredjedelar av vårt liv sittande. Att sitta är en enorm påfrestning för hela kroppen och vi sitter för mycket såväl på jobbet som på fritiden. Konsekvensen av det är spända, värkande kroppar och dålig hållning. På sikt leder det till stora problem.

Vardagsmotion : vägen till hållbar hälsa : fysisk aktivitet, viktkontroll och beteendeförändring, (2005)

Av Johan Faskunger och Erik Hemmingsson

Syftet med boken är att få oss att motionera och därmed uppnå bättre hälsa. Författarna vill visa hur man lyckas med att ändra sina motionsvanor och hur man får förändringarna att bli bestående. Det krävs motivation, färdighet att hantera motgångar och övervinna hinder, socialt stöd och god planering.

Äldres hälsa : ett sjukgymnastiskt perspektiv (2012)

Red Elisabeth Rydwick

En omfattande lärobok i geriatrisk fysioterapi där tyngdpunkten ligger på att på olika sätt stimulera äldre personer till fysisk aktivitet och oberoende i dagliga aktiviteter.

Hitta din träningsform

10 tips : må bättre och lev 10 år längre (2015)

Av Bertil Marklund

Idag vet vi mycket om att vi själva i stor utsträckning kan påverka vår livslängd och hälsa genom vilken livsstil vi har, t ex genom en sund livsstil stärka immunförsvaret samt bromsa och förebygga inflammation. Att röra på sig regelbundet är en av pusselbitarna.

100% Hälsa: motivation, mat, motion (2018)

Av Peter Feldt

Här får du information, motivation och inspiration för att påbörja din resa mot en hållbart hälsosam livsstil. Oavsett om ditt mål är att klara ett långlopp eller bara att resa dig ur soffan och gå ut och gå. Peter Feldt går igenom grundstenarna i ett liv med hållbar hälsa och presenterar olika alternativ: Vilken träningsform passar just dig? Hur kan du få in mer vardagsmotion på ett naturligt sätt?

Aktivitet vid demenssjukdom : en praktisk vägledning (2013)

Av Rosemary Oddy

En demenssjukdom är nedbrytande inte bara för personens kognitiva perceptuella förmågor, även rörelseapparaten försämras succesivt. Boken kan användas som manual för att förstå och att nå demenssjuka på deras individuella villkor.

Det är aldrig för sent att träna (2012)

Av Ulf Bengtsson och Jerry Williams

Om hur man tränar styrka, kondition och smidighet på bästa sätt när man fyllt femtio. Här finns ett flertal illustrerade träningsprogram, anpassade övningar och träningstips. Även råd kring kost och kosttillskott.

Effektiv träning: 8 minuter om dagen, utan redskap (2017)

Av Thorsten Tschirner

Det är vetenskapligt bevisat att man kan komma i form genom att träna intensivt åtta minuter om dagen. Du kan dessutom glömma allt vad dyra gymkort och träningsmaskiner heter, din kroppsvikt är allt du behöver. I den här boken får du exakta instruktioner och kompletta träningsprogram som gör att du förbättrar koordinationen, smidigheten och uthålligheten.

Forma kroppen : funktionell träning för hela kroppen (2010)

Av Katarina Woxnerud

Boken presenterar funktionell träning, en träningsform där man låter flera muskler jobba tillsammans i övningar som påminner om vardagliga rörelser. I de flesta av bokens övningar används den egna kroppen som belastning. Även övningar med balansboll samt tips om hur man lägger upp sina träningspass.

Glädje i rörelse : träning för kropp och sinne hela livet (2014)

Av Monica van der Pals

Boken innehåller ett 60-tal övningar med syfte att hålla kroppen smidig, rörlig och stark. Övningarna, som alla utförs i lugnt tempo, påminner om yoga och syftar också på ökad närvaro, mindfulness. En av de fyra avdelningarna har just rubriken ”Stående yoga”. Instruktionerna finns både som text och intalade av författaren på två cd-skivor.

I form efter 60 : motionera dig glad, stark och smärtfri (2005)

Av Louise Malmros Manfrinato

En aktiv livsstil på äldre dagar ökar inte bara livskvaliteten utan förebygger också en rad sjukdomar. Författaren behandlar i denna bok värdet av fysisk aktivitet, ger tips och råd om motionsformer, beskriver hur man finner motivation samt tar upp olika former av träningsprogram som kan utföras hemma.

Jag hatar att träna (2017)

av Brita Zackari

Med stor humor och ett alldeles eget uttryckssätt är detta träningsboken som inte är som någon annan, men som ändå effektivt hyvlar ner alla trösklar, främst de mentala, som finns mellan dig och ett svettigare liv. För även om du hatar att träna så kan du med Britas enkla tricks ändå få det gjort.

Livsviktigt! : mina bästa råd för ett långt friskt liv (2016)

Av Mai-Lis Hellénus

Författaren är livsstilsprofessor och arbetar med att förebygga hjärt-kärlsjukdomar med betoning på fysisk aktivitet och mat. På åttiotalet var hon bland de första läkarna i världen som började skriva ut fysisk aktivitet på recept. Hellénus vill guida läsaren rätt när det gäller kost, hälsa och motion.

Nystart : starkare, friskare, piggare med enkel träning (2014)

Av Gunilla Hasselgren och Sofia Åhman

Bokens mål är att väcka vår träningsgnista till liv. Kunskap om vad som händer i kroppen med åren och vad man själv kan göra för att undvika vanliga åldersrelaterade problem. Hjälpt att komma förbi hindren, grundläggande kunskap om träning samt ett antal träningsprogram med bara kroppen som redskap.

Olgas omstart: mat, träning & hormoner när kroppen förändras (2018)

Av Olga Rönnberg

Petra Månström ger sina bästa råd i form av 100 löparhacks. Petra vill slå ett slag för en mindre prestationsinriktad träning, att det ska vara känslan i kroppen efter passet som räknas, inte hur långt eller snabbt du sprungit. Här finns knepen som underlättar på tävling, hur man finslipar sin löpteknik, varierar löprundorna, hittar en hållbar träning och undviker skador.

Smartare löpning: 100 hacks för roligare och bättre träning (2018)

Av Petra Månström

Petra Månström ger sina bästa råd i form av 100 löparhacks. Petra vill slå ett slag för en mindre prestationsinriktad träning, att det ska vara känslan i kroppen efter passet som räknas, inte hur långt eller snabbt du sprungit. Här finns knepen som underlättar på tävling, hur man finslipar sin löpteknik, varierar löprundorna, hittar en hållbar träning och undviker skador.

Smygträna : varje minut gör skillnad (2018)

Av Leila Söderholm

I den här boken visar Leila Söderholm hur vi med små steg kan bryta stillasittandets effekter och förbättra hjärt-kärlhälsan. Här hittas fakta, enkla övningar och korta träningsprogram. Genom att utnyttja några av de små pauserna i vardagen till att röra oss kan vi starta viktiga processer i kroppen, och varje minut spelar roll.

Smygträning för stillasittare (2009)

Av Britta Balkfors och Jenny Kroon

Sjukgymnaster har tagit fram enkla övningar som stärker muskler och får fart på cirkulationen. Alla övningar kan göras sittande.

Stora träningsboken för kvinnor (2016)

Av Jessica Almenäs och Lovisa Sandström

En bok om träning för kvinnor med styrketräningen i fokus: att bygga upp en stark och uthållig kropp med hjälp av funktionell träning. Här blandas fysiologi och träningspsykologi med personliga berättelser och tips. Varje kapitel avslutas med anpassade träningsprogram. En stor del av övningarna kan utföras hemma. Boken riktar sig både till den som inte har motionerat på länge och den rutinerade som vill nå helt nya nivåer i sin styrketräning.

Till fots : världens bästa motion (2013)

Av Mai-Lis Hellénius och Ola Skinnarmo

Boken handlar om vardagsmotion och nyttan av att röra på sig. Ett 60-tal korta tips, vart och ett kompletterat med en helsidesbild, visar hur man får gratis träning genom att promenera till ett lunchställe längre bort, ta en bensträckare, pilgrimsvandra, dansa eller lära känna hembygden till fots.

Vardagsträna : träna enkelt hemma med handduk & själ (2016)

Av Leila Söderholm

Boken innehåller ett träningsprogram avsett att stärka musklerna och förbättra konditionen. Tanken är att träningen ska vara enkel, effektiv och kunna utföras av alla. Det enda som behövs är en själ eller en handduk. Leila Söderholm arbetar som tränare, kostrådgivare, föreläsare och coach.

Yoga för alla (2017)

Av Dora Walker

Från grundläggande andningsteknik till huvudstående ställningar, med den här boken kan vem som helst lära sig yoga. Hatha yoga passar alla, vare sig du behöver stressa ner, vill bli starkare, smidigare och må bättre, eller om du helt enkelt letar efter en ny utmaning.

Yoga & jogga - den optimala träningskombon (2015)

Av Tia Jumbe och Jenny Sunding

Det är många svenskar som regelbundet yogar eller joggar. Det är till dessa och till alla som är nyfikna på att börja träna på bästa möjliga sätt som boken Yoga & Jogga vänder sig. De båda träningsformerna yoga och löpning kan tyckas ligga långt från varandra, men de har fler beröringspunkter än vad man kan tro. Och de får fantastisk effekt när du kombinerar dem.

Denna broschyr med lästips innehåller ett urval av allt som finns att läsa inom detta ämne. Det är Sjukhusbiblioteken i Värmland som gjort broschyren och böckerna finns att låna hos oss. Det vi tipsar om kan även finnas som ljudböcker och e-böcker.

**Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland
om du vill låna dessa böcker eller få ytterligare lästips:**

Karlstad

054-61 51 44

sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se

Arvika

0570-71 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

Torsby

0560-474 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek