



Träning mitt i livet

- träning under och efter klimakteriet

Viklinik VC

Lund 6 oktober 2025

Sanna Hedin & Isabella Möller Widmark

Leg. fysioterapeuter m. inriktning kvinnohälsa

Under och efter klimakteriet - träning

Hormonella förändringar bidrar till:

- Snabbare nedbrytning av benmassa
- Ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar
- Svårare att bygga muskler
- Försämring av elasticitet och återhämtningsförmåga i vävnader
- Nedstämdhet, stress, depression
- Vallningar & svettningar
- Sömnsvärigheter

Träning kan ge:

- Starkare skelett
- Minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar
- Ökad muskelmassa
- Starkare och mer hållfast vävnad
- Förbättrad generellt välmående

Benskörhet

- Minskad östrogenproduktion bidrar till en snabbare nedbrytning av benmassa.
- När benmassan minskar ökar risken för frakturer

Vad göra?

Viktbärande aktiviteter, ex:

- Styrketräning, promenader/vandring, jogg, hopp, racketsport, volleyboll, dans

Inte lika viktbärande:

- Simning, cykling, lugn yoga

BALANSTRÄNING!



Hjärt- och kärlsjukdomar

Östrogenbristen leder till ökad risk för sjukdomar som påverkar hjärta och blodkärl: ex hjärtinfarkt, stroke och hjärtsvikt

- För bästa resultat kör både:
Konditionsträning & Styrketräning



Muskelmassa

- Generell förlust av muskelmassa, ca 5% var tionde år från 20-30 års ålder
- Även stödjevävnad (ex senor) blir svagare och tunnare med åren
- Kvinnor märker av sin förlust av muskelmassa tidigare än män, pga av klimakteriet

MEN! Kroppen blir starkare av belastning!



Bäckenbotten

- Då muskelmassan och elasticitet i stödjevävnad (ligament, bindväv) minskar påverkar detta bäckenbotten negativt
- Detta kan leda till framfall med symtom som, ex: läckage, tyngdkänsla, öppenhetkänsla

Vad göra?

- **"Spread the load"** = var stark i resten av kroppen för att avlasta bäckenbotten
- Bäckenbottenträning = knip och avslappning. Ibland kanske avslappningen är viktigare?
- Ta hjälp för individuella råd vid symtom/besvär. Hitta träningsformer som funkar för dig!



Styrketräning

- En muskel måste bli trött för att successivt bli starkare
- När en muskel blir trött stimuleras uppbyggnad av nya muskelfibrer

2-3 ggr/veckan

2-3 övningar/område: ex rumpa, mage, axlar, lår , vader

5-12 reps x3 set

VÅGA BLI TRÖTT! Våga stegra repetitioner och belastning efter hand.

*OBS! Träning ska inte vara symtomgivande!
Ta hjälp för att få individuella tips.*



Konditionsträning

= när pulsen går upp och du blir flåsig.
Aktiviteter som engagerar mycket muskler.

Ex flåsiga promenader, cykling/spinning, simning, crosstrainer, längdskidor, jogg, stakmaskin, roddmaskin, rodd/kajak, andra sporter ex paddel.

Styrketräning: ex cirkelträning

Generell rekommendation

150 min/veckan av måttlig intensitet

= *flåsig andning men du kan prata hela meningar*

Glöm ej vardagsaktiviteten

(promenad på lunchen, cykla hem från jobbet)



Avslappning & rörlighet

- Ex yoga, pilates, rörlighet/stretch
- Balansträning
- Effekter: sömn, stressreducering, färre fall som leder till frakturer



En positiv sammanfattning

- Fysisk aktivitet och träning kan minska depression
- Fysisk aktivitet kan förbättra sömnkvaliteten vid klimakteriet
- Fysisk fysisk aktivitet och styrketräning främjar muskelhälsa och minska risken för benskörhet
- Träning kan minska förekomsten av besvär från värmevallningar
- Fysisk aktivitet kan också förebygga hjärt-kärlsjukdom som ökar i förekomst efter klimakteriet
- Träning hjälpa till att lindra stress





Men hur?

- Vad passar dig? Vad tycker att du är kul?
- Träna själv eller med någon? Med familj, kompis eller kollega?
- Hemma, ute eller på gym? Kanske testa någon sport?
- Avsätt tid: morgon, lunch eller kväll?

Börja med 5 minuter? - när en rutin sitter är den lättare att utveckla