

Stora hälsofördelar med träning under graviditet

”Lev som vanligt” brukar vara en vanlig uppmaning till gravida kvinnor. Men om man vanligtvis har en inaktiv livsstil kanske det är ett bra tillfälle att ompröva den.

I The American College of Obstetricians and Gynaecologists riktlinjer står att inaktiva gravida kvinnor bör uppmuntras till fysisk aktivitet och att gradvis öka sin träningsintensitet under graviditeten. Detta är de flesta riktlinjer för gravida ense om. Men eftersom vetenskapen ständigt gör framsteg beslöt sig ett forskarteam för att uppdatera tidigare kunskap om effekten av gruppträning för gravida.

I en systematisk litteraturstudie inkluderades 31 randomiserade, kontrollerade studier som innefattade totalt 7 560 gravida kvinnor. De flesta studierna fokuserade på effekt av träning under andra och tredje trimestern. Interventionerna bestod av mellan 24 och 90 träningstillfällen med grupper på mellan 8 och 13 kvinnor. Varje träningstillfälle varade i genomsnitt i 60 minuter och frekvensen var 1–4 gånger per vecka, alltså ganska stor spridning. Intensiteten skattades med Borgs skattningsskala för upplevd fysisk ansträngning (12–14) alternativt hjärtfrekvens (60–70 % av max).

”Det finns alltså all anledning att rekommendera gravida kvinnor att träna i grupp under graviditet.”

Träningen följde som regel ett mönster som bestod av uppvärmning följt av träning med olika former av motstånd – i gym eller på annat sätt – konditionsträning samt bäckenbotenträning och avslutades med avslappning och stretching. 9 studier hade bassängträning som intervention och 1 studie hade en kombination av land- och vattenbaserad intervention. Träningen leddes av fysioterapeut eller certifierad instruktör. Kvinnorna i kontrollgrupperna varken råddes till eller avråddes från träning. Resultaten visar att i jämförelse

med kontrollgrupperna hade de gravida kvinnorna i interventionsgrupperna:

- mer kontrollerad viktuppgång
- minskad risk för graviditetsdiabetes, preeklampsi, högt blodtryck och depression
- bättre bäckenbottenstyrka och färre bristningar
- färre kejsarsnitt
- kortare förlossningsförlopp
- bättre livskvalitet.

De ofödda barnen hade snabbare återhämtning av hjärtfrekvens efter att mödrarna gjort gångtest, och de nyfödda barnen hade jämförelsevis mindre förekomst av macrosomia (onormalt hög födelsevikt) samt bättre resultat på Apgarskalan. Det finns alltså all anledning att rekommendera gravida kvinnor att träna i grupp under graviditet.

Världshälsoorganisationen WHO rekommenderar friska, gravida kvinnor att vara fysiskt aktiva på en måttlig nivå under minst 150 minuter per vecka, under hela graviditeten. Långt ifrån alla når upp till rekommendationerna, och det finns mycket som tyder på att nivån minskar i takt med att graviditeten framskrider. Signe de Place Knudsen forskar om träning under graviditet. Hon säger:

– Vi vet att fysisk aktivitet är en väldokumenterad del av en hälsosam livsstil – även under graviditeten. Därför rekommenderar den danska hälsomyndigheten friska, gravida kvinnor med en okomplicerad graviditet att vara fysiskt aktiva i minst 30 minuter om dagen med måttlig intensitet.

– Men trots de väldokumenterade hälsofördelarna är det svårt för gravida kvinnor att röra sig tillräckligt. Danska data visar att färre än 4 av 10 gravida kvinnor följer Sundhedsstyrelsens rekommendationer angående fysisk aktivitet.

Det övergripande syftet med avhandlingen som Signe de Place Knudsen försvarade förra året var att undersöka hur friska, inaktiva gravida kvinnor kan öka sin fysiska aktivitet. I en av delstudierna, kallad FitMum, jämfördes 3 olika strategier för gravida kvinnor: 1) strukturerad övervakad träning, 2) motiverande samtal om fysisk aktivitet och 3) standardförfarande för gravida kvinnor (kontroll). De inaktiva kvinnorna randomiserades till en av grupperna.

Den strukturerade, övervakade träningen utfördes i ett träningsrum på Nordsjællands Hospital och i en simbasäng och bestod av en kombination av aerob träning och styrketräning, bland annat cykling och gummibandsträning. Kvinnorna rekommenderades att komma upp i en puls på 121–141 slag per minut eller till 12–14 enligt Borgs skala. Träning erbjöds 3 gånger i veckan genom hela graviditeten. »

Signe de Place Knudsen arbetar som postdoc på Institutionen för biomedicin på Københavns Universitet.





» På grund av pandemirestriktioner blev en del kvinnor delvis erbjudna onlineträning istället för gruppträning. Fysisk aktivitet mättes genom hela graviditeten med hjälp av en handledsburen aktivitetsklocka. Resultaten visar att kvinnorna som randomiserats till träning var mer fysiskt aktiva i jämförelse med kvinnorna i kontrollgruppen. Måttlig till hög intensitet av fysisk aktivitet hade ett positivt samband med antal träningstillfällen man deltog i, och de som erbjöds onlineträning tränade oftare jämfört med dem som tränade i lokal.

En intressant iakttagelse var att kvinnorna i träningsgruppen ansåg sig vara fysiskt aktiva endast när de närvarade på träning medan kvinnorna som fick motiverande samtal ansåg att dagliga aktiviteter, även av låg intensitet, var tillräckliga. De tyckte också att de var aktiva på en mer krävande nivå än vad de faktiskt var enligt objektiv mätning.

En graviditet innebär stora förändringar och kan vara ett bra tillfälle att anamma en mer hälsosam livsstil, menar forskare. Bland annat minskad alkoholkonsumtion och rökavvänjning anses vara lyckosamma livsstilsförändringar hos gravida. Detta kan man som fysioterapeut ta fasta på och uppmuntra gravida kvinnor till en aktivare livsstil.

– Fysioterapeuter som har kontakt med gravida kvinnor ska tydligt formulera att all fysisk aktivitet räknas, men att en måttlig intensitet är viktig för att uppnå de dokumenterade hälsovinsterna. Det är både nyttigt och säkert för gravida kvinnor med en okomplicerad graviditet att träna och bli andfädda, menar Signe de Place Knudsen.

Finns det då inga risker med träning för gravida?

– Gravida kvinnor kan, liksom alla andra som inte tidigare varit fysiskt aktiva, helt naturligt uppleva trötthet och ömhet i muskler och leder under och efter fysisk aktivitet. Detta är tillfälligt och inte skadligt. Det finns dock några

”En graviditet kan vara ett bra tillfälle att anamma en mer hälsosam livsstil.”

försiktighetsåtgärder som bör vidtas i samband med fysisk aktivitet under graviditeten – man ska undvika aktiviteter med hög fallrisk och kollisioner med andra för att minimera risk för direkt påverkan på buken.

Signe de Place Knudsen poängterar också att generellt sett bör den gravida kvinnan anpassa den fysiska aktiviteten genom att anpassa intensiteten och ta pauser vid behov.

– Det är viktigt att lyssna på kroppens signaler. Om den gravida får blödning från slidan, huvudvärk, yrsel, smärtsamma och/eller ihållande kramper, ihållande rinnande vatten från slidan eller bröstsmärtor ska hon avbryta verksamheten och kontakta sin läkare eller jourhavande barnmorska.

Signe de Place Knudsen fortsätter att forska om gravida kvinnor och träning. Just nu färdigställer hon en artikel om gravida kvinnors motivation för fysisk aktivitet under och efter graviditeten. I framtiden tycker hon att det skulle vara intressant att integrera en kombination av till exempel strukturerad gruppträning med frekventa 30 minuters långa onlineövervakade träningspass i hemmet, för att öka dosen av fysisk aktivitet hos gravida kvinnor.

Sammanfattningsvis bör vårdgivare informera kvinnor om de hälsomässiga fördelar fysisk aktivitet medför samt, framför allt när det gäller inaktiva gravida kvinnor, hänvisa till gruppträning för gravida.

Källor: de Castro R et al. Can group exercise programs improve health outcomes in pregnant women? An updated systematic review. *Int J Environ Res Public Health* 2022;19(8):4875. [Länk till originalartikel](#)

De Place Knudsen S. Effects and processes of physical activity interventions during pregnancy. A PhD project based on the FitMum randomized controlled trial. Doktorsavhandling. Köpenhamns universitet, april 2022. [Länk till avhandling](#)