

# Klimakteriet och fysisk aktivitet

## Tillståndet

Menopaus är kvinnans sista mensblödning och inträffar när östrogenbildningen från äggstockarna avtagit så mycket att slemhinnan i livmodern inte längre stimuleras. Övergångsåldern, en period på ca 5–10 år före och efter menopaus präglas hos många kvinnor av kroppsliga och psykologiska förändringar. Dessa har ofta samband med minskade östrogennivåer i kroppen. Östrogenbehandling motverkar många, men inte alla av dessa förändringar och kan ibland ge oönskade biverkningar. Fysisk aktivitet motverkar de flesta av de förändringar som uppträder i övergångsåldern, ibland lika påtagligt som östrogen, i vissa fall mer. Besvär av sköra slemhinnor i underlivet påverkas dock inte av fysisk aktivitet, men enkelt behandlas med östrogen i lågdos.

## Risikfaktorer

Minskad bildning av östrogen innebär förändringar i flera av kroppens system. Bland annat påskyndas benförlusten i skelettet vilket ökar risken för benskörhet med risk för frakturer. Östrogen har troligen även positiv effekt på balansen och när östrogennivåerna faller ger det därmed ökad fallrisk som tillsammans med ökad risk för benskörhet ökar risken för frakturer.

Östrogen har också positiva effekter på blodfetterna. När effekten av östrogen snabbt avtar har kvinnor en relativt snabbt ökande risk för hjärtinfarkt.

## Friskfaktorer

Fysisk aktivitet i övergångsåldern kan både förebygga att problem uppkommer och kan fungera som behandling vid menopaus. Effekten av fysisk aktivitet förstärker i många fall effekten av hormonbehandling och det finns absolut inga hinder att kombinera dessa åtgärder. Tydligast är behovet hos kvinnor som inte väljer hormonbehandling (framför allt när det gäller effekten på bentäthet). Dessutom kan fysisk aktivitet fortsätta under obegränsad tid, något som inte gäller hormonbehandling.

## Rekommendationer

Kvinnor som befinner sig i menopausen kan följa generella rekommendationer för vuxna som innebär att man bör genomföra minst 30 minuters måttlig fysisk aktivitet per dag, så att man blir svettig, andfådd och får ökad hjärtfrekvens. Aktiviteten kan även delas upp på fler tillfällen per dag, exempelvis 3 x 10 minuter. Lämpliga aktiviteter är raska promenader, stavgång, dans, motionsgymnastik, cykling, jogging, skidåkning m.m.

Fysisk aktivitet i övergångsåldern bör innehålla såväl konditions- som styrkemoment för att förebygga benskörhet, hjärt-kärlsjukdom och minska risken för vallningar och svettningar, urininkontinens samt förbättra humöret.

Källa: FYSS 2008. Textansvarig Sara Sjölin  
Folkhälsosamordnare, Primärvården Gävleborg



[www.lg.se/folkhalsoenheten](http://www.lg.se/folkhalsoenheten)