

## Motion till riksdagen 2021/22:925

av Emilia Töyrä m.fl. (S)

# Fysioterapi som en del av mödrahälsovården

---

## Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om fysioterapi som en del av mödrahälsovården och tillkännager detta för regeringen.

## Motivering

Regelbunden fysisk aktivitet i alla faser av livet, graviditet inkluderat, innebär fördelar för hälsan. Rekommendationen är att gravida kvinnor uppnår trettio minuter fysisk aktivitet av måttlig intensitet fem gånger i veckan eller tjugo minuter fysisk aktivitet av hög intensitet tre gånger i veckan. Det går även att kombinera måttlig och hög intensitet. Dessutom rekommenderas styrketräning av stora muskelgrupper två gånger i veckan. Dessa rekommendationer är samma som för en icke-gravid person. Fysisk aktivitet innefattar all kroppslig rörelse där skelettmuskulaturen aktiveras och bidrar till en ökad energiförbrukning. Däremot är fysisk träning planerad, strukturerad och återkommande. Syftet med träning är att öka den fysiska kapaciteten genom en ökad syreupptagningsförmåga eller muskelstyrka. Alla som anses ha okomplicerade graviditeter utan medicinska skäl att undvika fysisk aktivitet bör följa rekommendationerna. Det har dock visat sig att gravida kvinnor generellt sett inte uppnår rekommendationerna för fysisk aktivitet. Kvinnor är mer aktiva före jämfört med under och efter graviditet. Dessutom verkar den fysiska aktivitetsnivån sjunka under graviditeten, särskilt tydligt mellan första och andra trimestern.

Fördelarna med fysisk aktivitet under graviditet har visats vara både fysiska och psykiska. Aktiva kvinnor upplever mindre trötthet, ångest, stress och depression.

Svenska gravida kvinnor som uppnår rekommendationerna för fysisk aktivitet skattar sin hälsa högre samt har generellt högre utbildningsnivå jämfört med de kvinnor som inte uppnår rekommendationerna. Det har visats att gravida kvinnor som är inaktiva har större risk att få högt blodtryck. Av alla gravida kvinnor är det cirka 2–6 procent som

utvecklar graviditetsdiabetes till följd av en minskad insulinkänslighet, vilket i sin tur ökar risken för att utveckla diabetes typ 2 efter graviditeten. Träning har emellertid visats kunna motverka utveckling av diabetes under graviditet. Bäckensmärta är en annan åkomma som är vanlig under graviditet och en av orsakerna till lägre nivå av fysisk aktivitet. Det har ännu inte bevisats att träning kan förebygga bäckensmärta men regelbunden träning tre gånger i veckan kan göra den lättare att hantera, vilket i sin tur kan leda till en lägre grad av sjukskrivning.

Gravida kvinnor uttrycker själva att träning har en positiv inverkan på kropp och själ, på somatiska problem som huvudvärk och trötthet som kan uppstå under graviditeten samt på självkänsla och kroppskontroll. Kvinnor som är fysiskt aktiva under sin graviditet berättar att de upplever att träningen bidrar till en hälsosam graviditet, vilket bland annat innebär färre komplikationer, ökad energi och bättre psykiskt välmående. Dessutom brukar det bli lättare att kunna hantera förlossningen.

Faktorer som motiverar kvinnorna till fysisk aktivitet inkluderar den sociala aspekten genom uppmuntran från partner eller vårdgivare, hjälp av en personlig tränare samt bekräftelse på att graviditeten utvecklas som den ska. Fysiska hinder för att vara aktiv inkluderar illamående, fysiskt obehag såsom ömma bröst och tryck från livmodern samt ökande kroppsstorlek.

I en kvalitativ studie framkom det att kvinnor ser graviditeten som en möjlighet till att utföra positiva livsstilsförändringar, men trots att de är medvetna om vikten av goda matvanor och fysisk aktivitet under graviditet verkar kunskapen inte alltid vara tillräcklig för att det ska ske en beteendeförändring. Det har även visats att det finns en okunskap om risker associerade med fysisk aktivitet och ett tecken på detta är att kvinnor uttrycker en oro för att skada barnet genom att vara fysiskt aktiva. Gravida kvinnor kan troligen vara mest mottagliga till att vara fysiskt aktiva under den andra trimestern. Den första och tredje trimestern upplevs vara associerad med större risker och kvinnorna vill inte göra någonting som skulle kunna påverka fostret negativt. Under andra trimestern är välmåendet bättre, det finns ett större lugn över att allt är som det ska och kvinnorna kan generellt sett identifiera fler fördelar med att vara fysiskt aktiva under denna period.

Att uppmuntra till fysisk aktivitet anses viktigt i fysioterapeutens möte med den gravida kvinnan men rekommendationerna prioriteras inte alltid. För att kvinnor ska erhålla information om fysisk aktivitet under graviditet kan ett bra samarbete mellan vårdprofessioner vara gynnsamt. Ett annat sätt att nå ut med denna information verkar vara att möta gravida i grupp, vilket också kan bidra till att fler kvinnor fångas upp. För att möjliggöra en tryggare graviditet och en fortsatt fysisk aktivitet efter graviditeten, skulle en utökad mödrahälsovård med fler professioner vara av godo. Att se till att gravida kvinnor har kännedom om möjligheten till egenremiss och att fler fysioterapeuter har specialistkompetens inom obstetrik, kan göra att risken för förlossningsskador minskar och att livskvaliteten ökar för livet efter graviditeten. Möjligheten att genomgå en ny graviditet med färre komplikationer ökar också om hjälp kan ges tidigare.

*Emilia Töyrä (S)*

*Ida Karkiainen (S)*

*Johanna Haraldsson (S)*