

Katarina Woxnerud

# livet med klimakteriet

hormoner, träning och välbefinnande

 fri tanke

# Innehåll

Välkommen till klimakteriet!	8
<b>1. Klimakteriet, menopausen och hormoner</b>	<b>10</b>
Menopausen	12
Förklimakteriet	14
Mer fett, mindre muskler	31
När ska jag söka hjälp?	32
Har män ett klimakterium?	34
Testosteron är viktigt för hormonbalansen	35
<b>2. Alla vill bli gamla men få vill ”vara gamla”</b>	<b>37</b>
Vad tänker du på när du hör ordet ”gammal”	40
Det går att plana ut ålderstrappan	40
Målbild för livet	43
Stora förändringar i livet	45
Omstart vid 50	47
<b>3. Vardagsmotion och träning</b>	<b>49</b>
Tillbakablick på vår kropp	50
Motion och vardagsmotion	52
Bara gör det	53

<b>4. Muskler och styrketräning</b>	<b>56</b>
Muskler och styrka	57
Muskler är mer än rörelse	58
Vad händer när man styrketränar?	64
Bindväv, senor och muskler	66
Viktiga muskelgrupper	70
<b>5. Kondition</b>	<b>83</b>
Vad är konditionsträning?	84
Snabbheten	85
Detta händer i kroppen vid konditionsträning	86
Du mår bättre av träning	88
Hur ska man konditionsträna?	88
Välja motionsform	91
<b>6. Rörlighet och bindväv</b>	<b>96</b>
Behåll rörligheten	99
<b>7. Besvär i skelett och leder</b>	<b>101</b>
Skelettet och lederna	102
Osteoporos	104
Artros	107
Ryggont	111
Diskbräck	114
Lite om smärta	116
<b>8. Återhämtning och avspänning</b>	<b>118</b>
Sömn	121

Andningsövningar sänker stressnivåerna	123
<b>9. Mat</b>	<b>125</b>
Mat för motion	133
<b>Träningsplanering</b>	<b>134</b>
Hur ofta ska du träna?	135
Hur länge och hur hårt ska du träna?	136
Träna inte för sällan!	137
Läs av din kropp under 24 timmar	139
<b>Några avslutande ord</b>	<b>146</b>
<b>Övningsbank</b>	<b>150</b>
<b>Tack</b>	<b>192</b>
<b>Referenser</b>	<b>194</b>

## Välkommen till klimakteriet!

Klimakteriet är en naturlig del av livet som det under många år inte pratats så mycket om. I Japan, sägs det, kallas klimakteriet för "en ny vår" – en sån fin beskrivning! Det handlar om en ny tid och nya förutsättningar. Här i boken kan du läsa om vad som händer med hormonerna under åren innan menstruationen upphör och efteråt, hur kroppen påverkas och vad du själv kan göra för att behålla en stark kropp och undvika att tappa muskelstyrka. Ett smörgåsbord där du kan plocka ut dina personliga godbitar. Jag har valt ut viss fakta för att belysa min syn på området.

Hela livet går i perioder och klimakteriet är en av dem. Jag upplever att klimakteriet ibland ses som en sjukdom, fast det är en av alla naturliga faser i livet. Livet är föränderligt och innebär stora hormonella förändringar – speciellt för kvinnor – i puberteten, vid graviditeter och i klimakteriet. Genom att förstå det som händer kan man vara bättre förberedd och veta vad man själv kan göra – och därmed göra det bästa av situationen.

När jag ser mig i backspegeln inser jag att jag själv hamnade i något slags limbo vid 48 års ålder. Innan dess hade det inte slagit mig att jag faktiskt snart skulle fylla 50 år, eller att jag på utsidan hade förändrats från det att jag var i 35- eller 40-årsåldern.

Från det att jag började skolan och under första halvan av mitt yrkesverksamma liv var jag alltid yngst. Jag började skolan ett år före alla andra och efter gymnasiet jobbade jag ett år innan jag bestämde mig att börja Naprapathögskolan när jag var 19 år gammal, och jag examinerades som 23-åring.

Jag tyckte det var fantastiskt skönt att fylla 30 år. Då äntligen började folk ta mig på allvar när jag föreläste och utbildade. Nu började jag även inse att jag inte längre var yngst, vilket var ganska skönt. Att fylla 40 gick som på räls, inget konstigt alls. Plötsligt vid 48 års ålder insåg jag att utsidan faktiskt såg annorlunda ut mot den mentala bild jag hade av mig själv, vilket kändes konstigt. Visst, jag hade föreläst om förklimakteriet och

klimakteriet i några år redan och insåg att jag hade varit i den perioden själv ett tag, men det hade liksom inte slagit mig att även kroppen var förändrad. Den krävde lite längre återhämtning efter hårda träningspass, och en bättre balans i livet.

Jag började titta mig omkring och såg att många som var aktiva på sociala medier, i tidningar och nätverk var i 25- till 30-årsåldern. Då slog det mig att talesättet "alla vill bli gamla men ingen vill vara gammal" stämmer rätt väl fortfarande. De kvinnor som passerar 50 år syns inte så ofta eller så gömmer vi oss. Man vill liksom inte riktigt stå där på barriaderna och ropa ut sina rynkor, sin extra inbyggda badring och sämre syn. Det kan ju leda till färre jobb och mindre möjlighet till påverkan i samhället. Alla vill vi uppleva många saker i våra liv. Vi vill leva för att se våra barn växa upp och kanske få uppleva barnbarn. Vi vill leva för att fylla dagarna med liv. Men att det innebär att man automatiskt också blir gammal, det glöms på något sätt ofta bort. Att bli gammal kan kännas lite obehagligt. I den här boken berättar jag om livet kring 50 och därefter.

I boken kommer ett antal kvinnor att dela med sig av sina tankar och funderingar kring klimakteriet och ge personliga tips på hur de har gjort och vad som är viktigt för dem.

Lisa Ohlin, 58 år, regissör, manusförfattare och författare.

Veronica Fransén, 60 år, socionom som coachar både grupper och individuellt med mental/beteendeträning och fysisk träning.

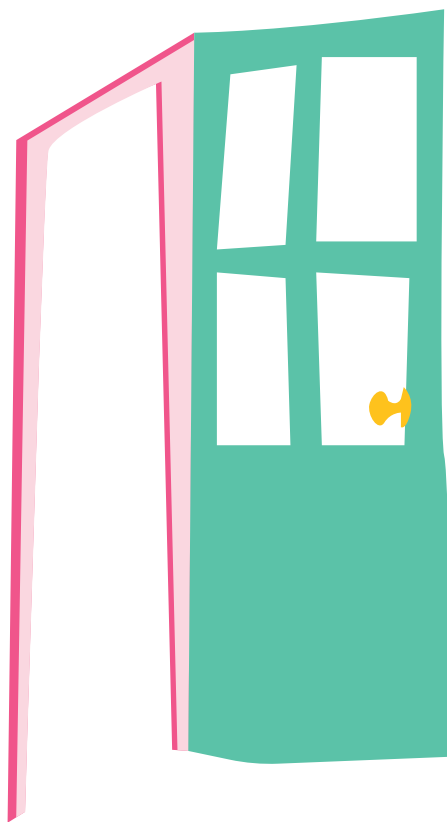
Susanne Johansson, 57 år, stress- och friskvårdskonsult liksom motionsledare.

Cecilia Dettner, 55 år, konsult inom affärs- och konceptutveckling, kommunikation, strategi och ledarskap.

Och jag själv, 51 år, leg. naprapat med inriktning mot kvinnors hälsa, föreläsare och författare.

Förhoppningen är en bok som speglar klimakteriets förändringar, ger dig fakta, belyser att vi åldras rent generellt, visar på möjligheter och vad du själv enkelt kan göra. Välkommen!

*Katarina Woxnerud*



# KLIMAKTERIET, MENOPAUSEN OCH HORMONER

Däremot är ordet menopaus tydligt definierat och den termen används ofta av sakkuniga både internationellt och i Sverige. Här i boken kommer jag därför främst att använda ordet menopaus. Menopaus är tidpunkten då ägglossningen i kroppen upphör och till följd av det upphör även menstruationsblödningarna.

I FYSS, som är en svensk handbok som beskriver hur fysisk aktivitet kan användas för att förebygga och behandla en mängd



Förklimakteriet, eller premenopaus är tiden innan klimakteriet.

Klimakteriet kallas även för övergångsåldern eller perimenopaus. Fast ibland kallas även denna tid för premenopaus.

*Menopaus* är tidpunkten för menstruationens upphörande, det är alla överens om. Kvinnan har inte längre ägglossning och är därmed inte längre fruktsam. Menopausen brukar bestämmas efter att man har haft 12 på varandra följande månader utan menstruationsblödning.

*Postmenopaus* är tiden efter att menstruationen har upphört. Alltså resten av ditt liv efter menopausen.

olika sjukdomstillstånd, står det: "Menopaus är kvinnans sista mensblödning och inträffar när östrogenbildningen från äggstockarna avtagit så mycket att slemhinnan i livmodern inte längre stimuleras."

Världshälsoorganisationen (WHO) definierar menopausen som "permanent upphörande av menstruationen som ett resultat av nedsatt aktivitet i äggstockarna ... Efter tolv på varandra följande månader av utebliven menstruation inträder menopausen." (Egen översättning.)

Perimenopausen, alltså klimakteriet, definieras av WHO som "två till åtta år som föregår menopausen, plus ett år när menstruationen har upphört".

Kanske klimakteriet mer handlar om hur man mår och hur kroppen förändras? Perioden med snabba förändringar och stora omställningar kan kallas klimakteriet, och tiden när allt har lugnat ned sig är efteråt.