

Referat fra møte 17 09 2018

Det var bedriftsbesøk på Sjf medisinske senter, EviBase (forkortelse for EvidenceBased AS). Dette er en treningsklinikk som startet i mai 2018.

Vi var 13 rotaryanere tilstede, og ble veiledet av naprapat Per Thomas Mørk og lege Nils Kähler.

Alle driver med helse i det huset. Det er ikke lovlig med handel.

Eierandelene er på private hender.

De som står bak EviBase er professor Jan Hoff (NTNU), og fastlegene på huset, ortoped Sandro Rolle og Naprapat Helse AS.

Per Thomas understreket at inaktivitet er den største risikofaktoren for livstilssykdommer.

Senteret driver med testing med tilbakemelding fra fastlege.

Det koster kr 599,- pr. mnd..

Det er 1 års binding. Det trengs så lang tid for god virkning.

Gåturer er nok bra, men det må mer trening til. - Viktig er styrketrening!

Lege Nils Kähler understreket:

Trening er medisin! - Ingen aldersbegrensning.

Folk er flinke til å skaffe seg falske alternativer, særlig gjennom blader og presse av mange slag.

Mange får viktige medisiner av sin lege, men det er ingen erstatning for ikke å trene.

Ikke all trening er like effektiv! Den må måles.

«Høy-intensivitetstrening» er mest effektiv, gjerne gjennom det som kalles 4x4 intervall-trening.

Det gir mer fremgang og holder lenger.

Nyttårsforsetter til jul, fra 1. januar, som ikke varer særlig lenge, har svært liten effekt.

Det som måles ved organisert trening er først og fremst oksygenopptaket.

( på «PubMed» kan en søke seg på nettet til viktig stoff).

Muskelstyrke motvirker mange sykdomsangrep. Det har god virkning på Kols-, diabetes-, og revmatikerpasienter. Og det reduserer plakk i blodårene (mot blodpropp), og bedrer en mengde sykdomstyper, som f eks blodtrykk, røykebein, osteoporose (benskjørhet), shizofreni(!), depresjoner, MS. Disse fjernes selvsagt ikke, men en fungerer bedre! Her det mye solid forskning.

De anbefaler «hard trening» et par ganger i uken ( og gjerne oftere).

Det ble del spørsmål og god samtale.

Referent Roar Bredal