
Information och rekommendationer vid kort och långflygning



Innehållsförteckning

1 Reströtthet.....	3
1:1 Olika anledningar till restriktthet	3
1:2 Flygning och restriktthet	4
2 Jetlag	4
3 Generella råd inför långflygning oavsett öster- eller västerut.....	5
3:1 Kan maten underlätta tidsomställningen hemma?	5
3:2 Träning	5
3:3 Innan flygning	5
4 Generell information under flygning både öster- och västerut.....	6
4:1 Tips på mellanmål att ta med under flygning	6
4:2 Övriga tips	6
4:3 Flygning och vätskebrist.....	7
4:4 Tips på drycker under flygning	7
5 Att flyga österut	8
5:1 Inför resan.....	8
5:2 Vid ankomst.....	8
5:3 Dagen efter ankomst.....	8
5:4 En veckas vistelse	9
5:5 Hemresan	10
6 Att flyga västerut	10
6:1 Vid ankomst.....	10
6:2 En veckas vistelse	11
6:3 Hemresan	11
7 Melatonin och jetlag.....	12
8 Allmän information inför flygning.....	12

Författare, Petra Lundström, Ph.D., Idrottsnutritionist, IOC.Dip.Sp.Nut

Den här texten innehåller både förklaringar samt tips och råd till dig som ska resa, oavsett om du ska flyga inom Europa eller flyga över flera tidszoner. För att kunna prestera som bäst när det behövs har du som gymnast, tränare och förälder nytta av att läsa igenom texten och försöka hitta det som känns bäst för dig.

1 Reströtthet

Oberoende antalet tidszoner som man passerar, om reser i östlig eller västlig riktning eller bara inom Europa, blir man restrött. Det kan beskrivas som en generell störning som uppstår vid resande till skillnad från jetlag som uppstår när man passerar genom flera tidszoner. Restrött blir man av att flyga eftersom det är själva flygningen som i sig kan vara tröttsam. Reströtthet återhämtar man sig relativt snabbt ifrån, oftast brukar det räcka med en god natts sömn, så känner man sig som vanligt. Det finns flera anledningar till reströtthet men vanligt är att man sover dåligt/lite innan resan. När man ska flyga från en destination till en annan måste man kanske byta flyg, det kan uppstå förseningar och det kan även vara dålig tillgång på mat och dryck. Man känner sig trött, smutsig, blir irriterad och helst vill man bara åka hem. Men det finns en del man kan göra redan hemma, innan, under och efter flygningen och därmed till viss del undvika reströtthet.

1:1 Olika anledningar till reströtthet

Innan flygningen

- Dålig/lite sömn
- Åt ingen frukost/lunch/middag innan resan

Under flygningen oavsett inom eller utanför Europa

- Mild syrebrist
- Torr luft
- Konstanta dova ljud
- Flygplanet rör på sig

Andra anledningar

- Långa transfertider på flygplatser
- Förseningar
- Dålig tillgång på mat

1:2 Flygning och reströtthet

Även fast man flyger inom Europa/Skandinavien/Sverige kan det gå många timmar innan man får mat. Ett exempel är skulle kunna vara Göteborg-Stockholm-Luleå med transfertid i Stockholm. På inrikesflyg finns oftast ingenting att äta så du behöver ta med dig smörgåsar och frukt. Inom Europa serverar de flesta flygbolag ingen mat. För att vara säker på om det finns möjlighet att få/köpa mat ombord, kontrollera med ditt flygbolag i god tid innan avresa. I turistklass kan det till exempel finnas smörgåsar och pastasallad att köpa. Väl ombord upplevs maten ofta som smaklös. Det beror på att det är väldigt svårt att krydda mat som serveras ombord. Den torra luften och lägre kabintrycket tar bort smak och man tappar lusten att äta, men det kan även vara att man får för lite mat och man blir inte mätt. Andra anledningar till reströtthet är att miljön i flygplanet upplevs som obehaglig och man oroar sig för ljud och rörelser som man inte känner igen.

Det är dessutom trångt och obekvämt och man blir stel av att sitta still i mer än två-tre timmar. Att sova kan vara helt omöjligt och när man äntligen kommer fram så är man helt slut. Men alla upplevelser av en flygning är individuella och upplever inget obehag, kan till och med sova ganska bra och tycker att flygningen i sig själv är en positiv upplevelse.

Vad kan jag göra?

- Undvik hård träning 1-2 dagar innan resan
- Starta utvilad
- Res i bekväma kläder
- Ta med egen mat, smörgåsar och frukt
- Använd handkräm/ansiktskräm och läppbalsam

2 Jetlag

Alla människor som flyger över tidzoner, flygbesättningar, affärsmän, turister, idrottare drabbas av jetlag. Den är tillfällig och liknar reströtthet men symtomen är mer allvarliga och kan pågå under många dagar, ibland så länge som upp till två veckor. Jetlag uppstår när man reser snabbt över tre eller fler tidzoner oavsett om man flyger öst eller västerut. Jetlag påverkas av både antalet zoner och i vilken riktning man flyger. Jetlag uppstår när den inre biologiska klockan som styr dygnsrytmen, kommer i olag med dagsljus och mörker på den nya destinationen. Ett flertal symptom är förknippade med jetlag och kan påverka en idrottares prestation negativt (se nedan). Det flesta har svårast att anpassa sig till tidsskillnaden när man reser österut eftersom dygnet blir kortare. Dygnsrytmens fysiologi är väl undersökt men det är svårt att ge exakta rekommendationer anpassat för idrottare som ska prestera på sin livs kanske mest betydelsefulla tävling. Därför behöver man som idrottare skaffa sig kunskap för att underlätta anpassningen till den nya tiden. Alla reagerar olika på jetlag så därför är råden är generella och man måste helt enkelt prova sig fram.

Symtom på jetlag

- Störd sömn, svårigheter att somna, ökad sömnighet
- Svår/ökad trötthet
- Försämrad vakenhet
- Huvudvärk
- Sämre koncentration
- Sämre motivation
- Humörsvängningar exempel, irritation, håglöshet, nedstämd/ledsen
- Försämrad aptit
- Problem med mag-tarmkanal (förstoppning/gasig/lös)

3 Generella råd inför långflygning oavsett öster- eller västerut

3:1 Kan maten underlätta tidsomställningen hemma?

Det bästa är alltid att inte krångla med maten. Generellt ska en måltid bestå av kolhydrater, fett och protein som man äter cirka 2–3 timmar innan läggdags. Undvik stora mängder fett innan du lägger dig eftersom fett tar lång tid att bryta ned och det kan försämma sömnen. Ät så att du är lagom mätt. För mycket eller för lite mat stör insomnandet och försämrar sömnkvaliteten. Tänk på att inte dricka tätt inpå sänggåendet. Risken är att man vaknar och måste gå på toaletten flera gånger under natten och sömnen blir störd.

3:2 Träning

Tre till fyra dagar innan avresa kan man börja undvika långa träningspass. Minska träningstiden till cirka 30–60 min. Tidpunkten för ditt träningspass styrs av tidpunkten för läggdags. Det tar tid att varva ned efter träning och man behöver räkna med minst 3–4 timmar för att äta middag/kvällsmål och komma ned i vila. Även intensiteten på träningen kan påverka tidpunkten insomnandet samt kvaliteten på sömnen. Hög intensitet kräver längre tid för att varva ned. Det gäller även arbete/studier.

3:3 Innan flygning

I handbagaget kan du ta med smörgåsar och snacks att ha ombord. I resväskan kan du packa ned livsmedel som du gillar. Det hjälper dig att få kontroll över att du får i dig tillräckligt med energi i samband med träning/tävling. Exempel är cornflakes, havregryn, hårt bröd, skorpor, energibars eller liknande som du får ta genom tullen och in i landet. Informera dig om vad som är tillåtet. Generellt ska man *aldrig* ta med sig frukt eller färsivaror.

4 Generell information under flygning både öster- och västerut

Flygningar österut innebär oftast nattflygning medan västerut är dagflygning. Oavsett dag eller natt serverar alla flygbolag någon form av måltid under första två-tre timmarna efter start. Det är bra att äta för nästa måltid brukar komma cirka två timmar innan landning och man hinner bli rejält hungrig. I turistklass brukar det finnas tillgång till lite snacks, juice och vatten under flygningen. Efter måltidsserveringen vid nattflygning brukar personalen släcka ned och dra för luckorna för fönstren för att inte släppa in ljus. Respektera det och avstå från att dra luckorna upp och ned.

Under flygningen kan man få en riktigt stor mage eftersom man sväller i kroppen på grund av det lägre trycket. Det försvinner när man landar. Det är viktigt att försöka sova så mycket som möjligt. Efter landning är det bra att gå på toaletten innan man kliver på buss/tunnelbana/tåg för man kan kissa rejäla mängder efter landning.

4:1 Tips på mellanmål att ta med under flygning

- Några rejäla smörgåsar med pålägg
- Frukt
- Smoothies-om det finns att köpa efter säkerhetskontrollerna
- Salta kex, riskakor, hårt bröd
- Kokta ägg
- Drick vatten och fruktjuice
- Drick kaffe eller te innan landning – det hjälper till att vakna

4:2 Övriga tips

- Ställ om klockan till destinationens tid efter första måltidsserveringen
- Använd stödstrumpor
- Ta med en extra tröja
- Res i bekväma löst sittande kläder
- Nackkudde
- Ögonskydd
- Öronproppar/brusreducerande hörlurar
- Använd näsolja/eller koksaltlösning som finns att köpa som nässpray motverkar torra slemhinnor (finns på apotek)
- Tandborste/tandkräm och en hudkräm gör underverk innan landning

4:3 Flygning och vätskebrist

Luftfuktigheten i ett flygplan upprätthålls av luftfuktare men trots det kan luftfuktigheten i ett flygplan kan variera mellan 1%-20%. Ett flygplan fullt med passagerare kan ha en luftfuktighet så hög som 20% medan ett flygplan med få passagerare och som flyger på hög höjd, kan ha en luftfuktighet så låg som 1%. Om dina läppar och händer blir torra är det en markör på att luftfuktigheten är låg.

Kan man bli uttorkad under en flygning?

Uttorkning (dehydrering) uppstår när din kropp inte har tillräckligt med vätska för att kunna utföra alla normala funktioner. För att allt ska fungera behöver din kropp en balans av vätska och salter (elektrolyter). Kroppens vätske och saltbalans och är extremt välreglerad som sker framför allt via njurarna med hjälp av kompensationsmekanismer. Det finns flera olika sätt för kroppen att förlora vätska; genom huden via svettning, urin och andning. Det är ett normalt förlopp och förlusten ersätts av dryck samt vätska som finns i maten. Men det finns situationer där man riskerar uttorkning. Vid till exempel hård träning/uthållighetsträning i hög värme och hög luftfuktighet kan man snabbt förlora stora mängder vätska. Andra anledningar till snabb vätskeförlust är:

- Diarré
- Kräkning
- Feber

Vid kraftiga diarréer och kräkningar kan man snabbt förlora relativt stora mängder vätska cirka, 5–10% av kroppsvikten. Vid liknande situationer rekommenderas vätskeersättning som innehåller elektrolyter. Den vätskeförlust som kan uppstå under en flygning är inte jämförbar med ovan nämnda sjukdomstillstånd eller hård träning i varmt och fuktigt klimat. Svaret på frågan om man kan bli uttorkad under en flygning är nej. Det finns därför ingen som helst anledning att ta vätskeersättning före eller under en flygning. All alkohol är vätskedrivande och man bör avstå från att dricka alkohol innan och under en flygning. Kaffe är inte vätskedrivande men ökar urinblåsans sammandragningar så man kan känna sig kissnödig.

4:4 Tips på drycker under flygning

En del flygbolag rekommenderar att man ska dricka ett glas vatten i timmen under flygning. Exakta mängder framgår ofta inte. Nackdelen med att dricka mycket och ofta är att man kan få i sig för mycket vätska och måste kissa ut överskottet. Vid nattflygning stör det sömnen som man så väl behöver. Hur mycket och när man ska dricka är omöjligt att säga, men har man inte druckit på länge och får huvudvärk och/eller urinen är mörkt gulfärgad bör man definitivt dricka. Vatten och juice är utmärkta drycker som man kan dricka när man känner sig törstig.

5 Att flyga österut

En långflygning österut, till exempel till Japan, tar cirka 9–11 timmar och innebär snabb förflyttning över 8 tidzoner. Resan kan börja med att man först måste flyga 1–2 timmar till en flygplats någonstans i Europa för att därifrån fortsätta. De flesta flyg i Europa till Asien startar på eftermiddagen med ankomst på förmiddagen, till exempel japansk tid cirka klockan 10 – 12. Det motsvarar klockan 02 – 04 på natten svensk tid. Av förklarliga skäl är man väldigt trött när man kommer fram.

5:1 Inför resan

Man kan till viss del underlätta tidsomställningen genom att gradvis försöka anpassa mat och sovtider till tiden på destinationen. Eftersom man har jobb/skola och träning dagtid finns det självklart en gräns för vad man klarar av. Lyckas man under några dagar lägga sig tidigare och gå upp tidigare med upp till en timmes tidsförskjutning underlättar det anpassningen till den nya tiden. Men försök till anpassning får inte ske på bekostnad av dålig sömn. Tvärtom är god sömn viktig för att vara utvilad och i balans innan resan.

Tips för att underlätta tidsomställningen österut

- Gå till sängs cirka 30 min tidigare än vanligt och öka till 60 min under cirka två – tre dygn.
- Undvik dagsljus/ljus på kvällen.

Försök att stiga upp en timme tidigare än vanligt och utsätt dig för så mycket ljus som möjligt. Dagsljuset utomhus är alltid bäst så även om dagsljuset under vinterhalvåret är svagt är det fortfarande viktigt. Nackdelen är att det är mörkt länge på mornarna. Vill man ha ljus tidigt på morgonen finns det speciella ljuslampor att köpa och det kan vara en bra idé att investera i en ljuslampa.

5:2 Vid ankomst

De flesta upplever extrem trötthet vid ankomsten och när man äntligen kommer fram till hotellet stupar man i säng och sover djupt. Det försvårar tyvärr anpassningen till den nya tiden, det är bättre att försöka hålla sig vaken till kvällen. Det bästa är att vara ute i dagsljus under dagen eftersom exponeringen av dagsljus minskar problemen med jetlag. Om det är omöjligt att vara vaken, försök att inte sova mer än två till tre timmar vid ankomsten till hotellet. Risken är att man sover hela dagen och inte kan somna på kvällen. Det försämrar definitivt möjligheterna till anpassning till den nya tiden. Se till att någon väcker dig för det kan vara väldigt svårt, ibland helt omöjligt, att vakna utan väckning.

5:3 Dagen efter ankomst

Dagen efter ankomst bör man ta det lugnt eftersom man kan känna sig "kraschad". Vid kort vistelse österut (mindre än en vecka) är det fördelaktigt att försöka bibehålla sin normala

dygnsrytm så mycket som möjligt. Det förutsätter att man inte har träning/aktiviteter inbokade på förmiddagen utan att man i stället försöker förlägga dem till eftermiddagen. Det är vanligt att vakna hungrig mitt i natten så se till att det finns något att äta på rummet. När man vaknar på natten kan en del uppleva oro och ångest. Det är helt normalt och inget att oroa sig över. Ta med en bok och försök läsa i stället för att titta på TV, mobil eller dator. Man blir ofta snabbt trött av att läsa och med en smörgås i magen kan man lättare somna om. Duscha gärna innan läggdags eftersom det sänker kroppstemperaturen och gör det lättare att somna.

Tips om du vaknar mitt i natten

- Ha smörgåsar på rummet ifall du blir hungrig
- Drick något varmt gärna Rooibos (rött te) eller varm choklad (innehåller inte koffein)
- Undvik kaffe och te, även grönt eftersom de innehåller koffein som gör dig pigg
- Läs en bok i stället för mobil/padda om du vaknar mitt i natten

5:4 En veckas vistelse

Träning/tävling på dagen

- Undvik ljus tidigt på morgonen försök att vara kvar i din egna dygnsrytm
- Kliv upp så sent som möjligt för att äta frukost
- Ät dig mätt till frukost och se till att få i dig kolhydrater
- Undvik mat med mycket fett eftersom det kan ge mag-tarmkanalproblem
- Anpassa måltider till träning/tävling
- Vila när du får möjlighet

Träning/tävling på kvällen

- Sov så länge det går
- Försök att äta som du brukar det vill säga frukost, lunch, middag och mellanmål/återhämtning
- Tänk på att varva ned efter träning/tävling med en bok/tidning

Vid längre vistelse

- Exponera dig för dagsljus tidigt på morgonen
- Kliv upp på morgonen och ät dig mätt till frukost, se till att få i dig kolhydrater
- Undvik mat med mycket fett eftersom det kan ge mag-tarmkanalproblem
- Håll regelbundna måltider

- Vila gärna utan att sova, men om du somnar, sov *inte* mer än 30 min på eftermiddagen

5:5 Hemresan

Det flesta flyg till Europa/Skandinavien avgår på morgonen eller senare på förmiddagen och landar tidigt på morgonen, cirka 06.00-09.00 skandinavisk tid. En del har svårt att sova på flygningen hem medan andra kan sova hela flygningen. Oavsett brukar man känna sig väldigt trött vid ankomsten till Sverige. Det bästa är att undvika att sova under dagen eftersom det kan vara svårt att somna på kvällen. Man brukar ofta vakna tidigt på morgonen och vara trött på kvällen precis som när man anländer till USA. Det tar ungefär 4 dagar att återfå sin normala sömn och vakenhet. Har vistelsen i österut varat längre blir problemen större – liknande som vid en flygning västerut.

6 Att flyga västerut

En långflygning västerut, tar cirka 6–11 timmar och innebär snabb förflyttning upp till 9 tidzoner. Flygen från Skandinavien startar ofta vid klockan 10.00-12.00 på förmiddagen och man anländer vid lunchtid eller tidigt på eftermiddagen amerikansk tid (tidigt till sent på kvällen svensk tid). Ju längre västerut man flyger ju fler tidzoner passerar man därför brukar den första kvällen innebära en extrem trötthet och kraftigt sänkt funktionsförmåga. Om man dessutom först måste flyga 1–2 timmar till en flygplats någonstans i Europa för att därifrån fortsätta blir den totala restiden lång så det är bra att vara utsövd och att ha med sig smörgåsar och frukt. Under flygningen gäller de generella råden.

6:1 Vid ankomst

De flesta klarar av att vänta med sänggåendet till början av kvällen amerikansk tid (klockan 05.00-07.00 svensk tid). För många blir tyvärr sömnen ändå ganska kort eftersom det är vanligt att man vaknar redan vid 03.00-04.00 tiden på morgonen (amerikansk tid). Många brukar känna sig rejält hungriga så det är bra att ha någonting på rummet att äta. En del, men inte alla, lyckas somna om och kan sova en eller ett par timmar till. När man vaknar känner man sig ganska pigg fram till lunch men mot eftermiddagen och kvällen lider de flesta av stark trötthet. Även kvällsmänniskor blir morgonmänniskor under de första dagarna.

Koncentration och koordination påverkas av tidsförskjutningen och innebär att även prestationsförmågan försämras. Det är bättre att träna på förmiddagen (amerikansk tid) än på eftermiddagen. Undvik komplicerade hopp och hård träning de första 2–4 dagarna för att minska risken för skador.

För varje dag i den nya tidzonen minskar problemen och efter 2–3 dagar upplever de flesta inte längre några störningar, även om många fortfarande betar sig som utpräglade morgonmänniskor. Även om man känner sig bra, tar det tar lite mer än en vecka innan man har anpassat sig fullständig. För den som reser till östkusten går anpassningen några dagar snabbare jämfört med att resa till västkusten.

6:2 En veckas vistelse

Träning/tävling på dagen

- Kliv upp tidigt och lägg dig tidigt på kvällen för att vara kvar i din egna dygnsrytm
- Ät frukost tidigt på morgonen
- Ät dig mätt till frukost och se till att få i dig kolhydrater
- Undvik mat med mycket fett eftersom det kan ge mag-tarmkanalproblem
- Anpassa måltider till träning/tävling
- Vila när du får möjlighet

Träning/tävling på kvällen

- Kliv upp om du vaknar tidigt och ät frukost
- Försök att äta som du brukar det vill säga frukost, lunch, middag samt mellanmål/återhämtning
- Sov gärna några timmar på dagen innan träning/tävling på kvällen
- En bok/tidning är perfekt hjälp för att somna

Vid längre vistelse

- Exponera dig för dagsljus tidigt på morgonen
- Kliv upp på tidigt på morgonen och ät dig mätt till frukost, se till att få i dig kolhydrater
- Undvik mat med mycket fett eftersom det kan ge mag-tarmkanalproblem
- Håll regelbundna måltider
- Vila gärna men om du somnar, sov *inte* mer än 30 min på eftermiddagen

6:3 Hemresan

Det flesta flyg till Europa/Skandinavien avgår på eftermiddagen eller tidigt på kvällen. Åker man från östkusten brukar man landa vid 07.00-09.00 på morgonen. Åker man från västkusten brukar man landa på förmiddagen eller mitt på dagen skandinavisk tid. Ibland kan det vara svårt att sova på nattflygningen tillbaka till Sverige och man kan känna sig rejält trött vid ankomsten. Det bästa är att undvika att sova på dagen efter ankomst eftersom det kan vara svårt att somna på kvällen.

Det tar ungefär 4 dagar att återfå sin normala sömn och vakenhet. Har vistelsen i USA varat länge blir problemen större – samma som vid en flygning österut.

7 Melatonin och jetlag

Ljus och mörker påverkar olika hormoner i kroppen som bland annat har till uppgift att styra dygnsrytmen. Ett hormon som gör oss sömniga är melatonin. Det frisätts vid mörker och minskar vid ljus. Om produktionen av melatonin hamnar i obalans som vid jetlag, påverkar det dygnsrytmen och man får svårt att somna.

Man kan använda melatonin som korttidsbehandling för att behandla och förebygga jetlag. Melatonin finns i det receptfria läkemedlet Melatan på apotek i Sverige. I många andra länder säljs det som kosttillskott och man kan köpa det under namnet melatonin. Det har få biverkningar men ungefär en av tio som använder melatonin upplever huvudvärk och dåsigheit. Mindre vanliga biverkningar är muntorrhet, yrsel, viktökning och illamående.

Om du får någon av ovanstående biverkan bör du upphöra med melatonin och istället försöka vila/ slumra/ sova så gott det går. Melatonin ska bara användas för att lindra effekterna av jetlag. När man tar melatonin ska det vara svagt ljus/mörkt, eftersom den biologiska klockan inte ska utsättas för starkt ljus och melatonin samtidigt. Undvik all användning av mobil/padda/starkt ljus eller koffein efter att du har tagit melatonin eftersom det tar bort melatoninets sömngivande effekter.

- Ta melatonin 30–60 minuter innan sänggåendet

Vid jetlag ska man undvika användning av all form av receptbelagd sömn/insomningsmedicin.

Det är **alltid** ditt egna ansvar att stämma av allt intag av mat, kosttillskott och mediciner mot den aktuella antidopingslistan via WADA.

8 Allmän information inför flygning

Infektioner

Det finns en utbredd missuppfattning om att infektionsspridning och smitta ökar i samband med flygning. Det är en myt eftersom ventilationen i ett flygplan genomgår samma filtrationsprocesser som inom industrin i så kallade "clean rooms". Luften i en kabin är en blandning av 50% luft utanför planet och 50% som passerar genom högeffektiva partikelfilter (HEPA). HEPA har en effektivitet på cirka 99,9% som innebär att virus, bakterier och svampar filtreras bort innan luften cirkuleras tillbaka till kabinen. Volymen av luft byts ut varannan till var tredje minut vilket är mer än 20 gånger per timme.

Smittan är precis som på marken, huvudsakligen relaterad till att man tar på dörrhandtag, sitter väldigt nära någon som är sjuk, eller att man redan är infekterad innan man går ombord. Det bästa är att försöka förebygga att bli sjuk och en bra regel är att tvätta händerna med tvål och vatten före måltid och efter ett toalettbesök. Undvik även att klia i ögat eller att stoppa fingrarna i munnen och näsan. Det kan vara bra att känna till att jämfört med bussar och tåg är flygplan betydligt bättre ventilerade och har mycket effektivare luftfiltrering.

Blodpropp

Risken att man skall få en propp i benet, djup ventrombos, i samband med flygningar över fyra timmar, ökar på grund av framför allt stillasittande. De som vet att de har ökad risk för blodpropp behöver vara särskilt uppmärksamma. Anledningar till ökad risk för blodpropp kan vara; medfödd eller uppkommen koagulationsrubbnig, graviditet, östrogentillförsel eller nyligen större kirurgi av buken och nedre delen av kroppen. För att förebygga blodproppar och svullna ben under flygningen ska man försöka att ändra läge ofta. Gå upp och rör dig ungefär en gång i timmen och gör rörelser på plats som att lyfta knäna och röra på tårna. En del flygbolag har broschyrer i stolsfickan framför dig med förslag på olika rörelser. En allmän rekommendation är att alltid använda stödstrumpor.

Svimning

Svimning eller blodtrycksfall är inte ovanligt och sker ofta efter måltid. Svimning förekommer i högre utsträckning än andra medicinska incidenter under långflygning. Har man astma eller annan lungsjukdom kan det bidra till att man svimmar. Andra bidragande orsaker till svimning kan vara att man suttit länge och reser sig för att gå på toaletten, har lågt blodtryck, är stressad, väldigt trött, har någon sjukdom eller tar mediciner.

Rörelsesjuka

Rörelsesjuka beror på en misskommunikation mellan öga och öra under en flygning. Under en flygning kan hjärnan få uppgifter som inte stämmer överens med varandra. Hårceller i örat uppfattar rörelser framåt medan ögat ser en "stillbild". Hjärnan blir förvirrad och man kan bli kallsvettig, börjar gäspa, blir illamående och slutligen så kräks man. Det upplevs väldigt intensivt och det vanligaste är att det triggas när planet skakar som vid kraftig turbulens. Alkoholkonsumtion före och under en flygning bidrar till öka risken för rörelsesjuka då alkoholen påverkar balanssystemet i örat.

Går det att förebygga?

Man måste prova sig fram men fönsterplats kan hjälpa. Långt fram i planet och i mittsektionen känns skakningar minst. Värst är det längst bak där kan det svänga rejält. Bli du illamående kan du luta dig bakåt, dricka lite vatten och undvika att röra på huvudet. Innan man går ombord kan man tugga på tuggummi med mint, det kan hjälpa.

- Undvik åtsittande kläder, läs inte under flygningen och titta inte på ljusskärmar
- Man kan köpa åksjuketabletter på apotek men nackdelen är att man blir väldigt trött
- Vet du om att du har lätt för att bli rörelsesjuk informera alltid besättningen och se till att du har kräkpåsar tillgängliga

Flygning och dykning

Man bör inte flyga inom 12 timmar efter det att man avslutat sin senaste dykning. Har man dessutom gjort upprepade dykningar dagarna innan där man behövt göra stopp på vägen upp till ytan bör man avstå från flygning mellan 12 och 24 timmar.