

Fysisk aktivitet och reumatisk sjukdom



 **LIR** Levnadsvanearbete inom reumatologi ©



LIR Levnadsvanearbete inom reumatologi ©



Svenska
Läkarsällskapet

med finansiellt stöd
från Socialstyrelsen

Behöver man träna för att må bra?

Idag rekommenderas alla att träna och vara fysiskt aktiva för att det är bra för hälsan. Att vara fysiskt aktiv minskar risken för sjukdomar i hjärta och kärl, diabetes, övervikt och vissa former av cancer. Det minskar också risken att dö i förtid.

Vid flera reumatiska sjukdomar ser man en ökad risk för hjärt- och kärlsjukdom. Därför är det extra viktigt för dig som har en reumatisk sjukdom att vara fysiskt aktiv.

Hur fysiskt aktiv ska man vara?

Du kan vara fysiskt aktiv på många olika sätt, till exempel genom att promenera, cykla, arbeta i trädgård, ägna dig åt friluftsliv, motionera eller idrotta. För att förbättra eller bevara hälsan rekommenderas vuxna att sammanlagt varje vecka vara fysiskt aktiva:

- minst 150 minuter (2,5 timmar) sammanlagt på ett sätt så att puls och andning ökar *eller*
- minst 75 minuter med hög intensitet så att puls och andning ökar mycket.

Dessutom rekommenderas vuxna att:

- träna muskelstyrka minst två gånger per vecka
- undvika långvarigt stillasittande

Är du över 65 år behöver du också träna balans.

De flesta med reumatisk sjukdom kan följa rekommendationerna ovan men du kan behöva anpassa din fysiska aktivitet till din diagnos, dina resurser och begränsningar.

Hur ska jag träna?

Fysisk aktivitet kan förbättra din fysiska funktion, kondition och muskelstyrka och minska din smärta. Vilken effekt du får påverkas av typen av träning du utför, hur mycket du tränar och hur länge.

Konditionsträning

- Konditionsträning som bibehåller eller ökar konditionen kan utföras med olika intensitet, från måttlig till mycket hög.
- Det är bra om du konditionstränar minst två – tre gånger/vecka, 20-60 minuter/tillfälle.
- Lämpliga träningsformer kan vara bassängträning, cykling, dans, längdskidåkning, löpning, motionsgymnastik, promenader eller stavgång.

Styrketräning

- Styrketräning för att bibehålla eller förbättra muskelstyrka bör du utföra två till tre gånger i veckan för 8-10 muskelgrupper med 8-12 repetitioner.
- Börja med en till tre set och öka belastningen efter hand.
- Lämpliga träningsformer är till exempel träning med kroppen som egen vikt eller med gummiband alternativt med vikter eller maskiner på gym.

Rörlighetsträning

- Du kan träna din rörlighet genom lugna och upprepande rörelser till ledens ytterlägen.
- Att regelbundet ta ut rörligheten i kroppens leder kan motverka stelhet.

Att tänka på för dig med reumatisk sjukdom

- Din träning bör nå måttlig till hög intensitet för att ge effekt.
- Inled din träning på låg nivå och öka successivt intensiteten i en takt som känns bra.
- Det är möjligt att uppleva tillfällig ökad smärta när man börja träna. Smärtan är ofarlig men bör klinga av efter ungefär ett dygn, annars kan träningen behöva justeras.

När du ska vara lite försiktig med fysisk aktivitet

- *Felställningar i leder* - kan upplevas som hinder för träning. Då kan hjälpmedel som skoinlägg, ortoser eller gånghjälpmedel vara till hjälp.
- *Infektioner* - precis som hos befolkningen i övrigt bör du undvika träning om du har en infektion i kroppen.
- *Kortisoninjektioner* - efter injektioner bör du vila ett dygn innan du börjar träna lätt. Prata gärna med din läkare eller fysioterapeut om du vill träna tyngre efter kortisoninjektion.
- *Ledproteser* - utgör inget hinder för träning men din träning kan behöva anpassas.
- *Svullnad och inflammation i leder* - Minska belastningen för den aktuella leden och fokusera på rörelseuttag.