

AKTIVITET OG MESTRING VED REVMATISK SYKDOM

SPESEIATFYSIOTERAPEUT LIV MARIT HOLST
06.05.25



PLAN

Del 1:

- Aktivitet og trening
- Smerter og utmattelse
- Motivasjon og endring
- Noen tips på veien

Pause!

Del 2:

- Spørsmål og muligens svar :)

FYSISK AKTIVITET VS TRENING

- Fysisk aktivitet: alle kroppslige bevegelser som resulterer i økt energiforbruk
- Fysisk trening: planlagt, strukturert og gjentakende aktiviteter som har til hensikt å forbedre eller opprettholde fysisk form eller prestasjonsnivå



FYSISK AKTIVITET OG TRENING - EULAR

4 overordnende prinsipper for fysisk aktivitet ved revmatisk sykdom:

1. Fysisk aktivitet er viktig for å optimalisere helserelatert livskvalitet
2. Fysisk aktivitet har **positive helseeffekter** for pasienter med Revmatoid artritt (RA), Spondylartritt (SpA), hofteartrose (HOA) og kneartrose (KOA)
3. Generelle anbefalinger for fysisk aktivitet er anvendelige og **trygge for pasienter med inflammatorisk leddsykdom** og artrose
4. Planlegging av fysisk aktivitet skal gjøres i **samarbeid med helsepersonell og pasienter**, med hensyn til pasientenes preferanser, kapasitet og ressurser

FYSISK AKTIVITET OG TRENING

All aktivitet er bra!

Stimulerer til oppbygging av:

- Muskler/sener
- Brusk
- Beinvev og skjelett
- Nevromuskulær stimulering (læring av bevegelser)



Innvirkning på hjerte og lunger

- Slagvolum
- Blodtrykk
- Oksygenopptak

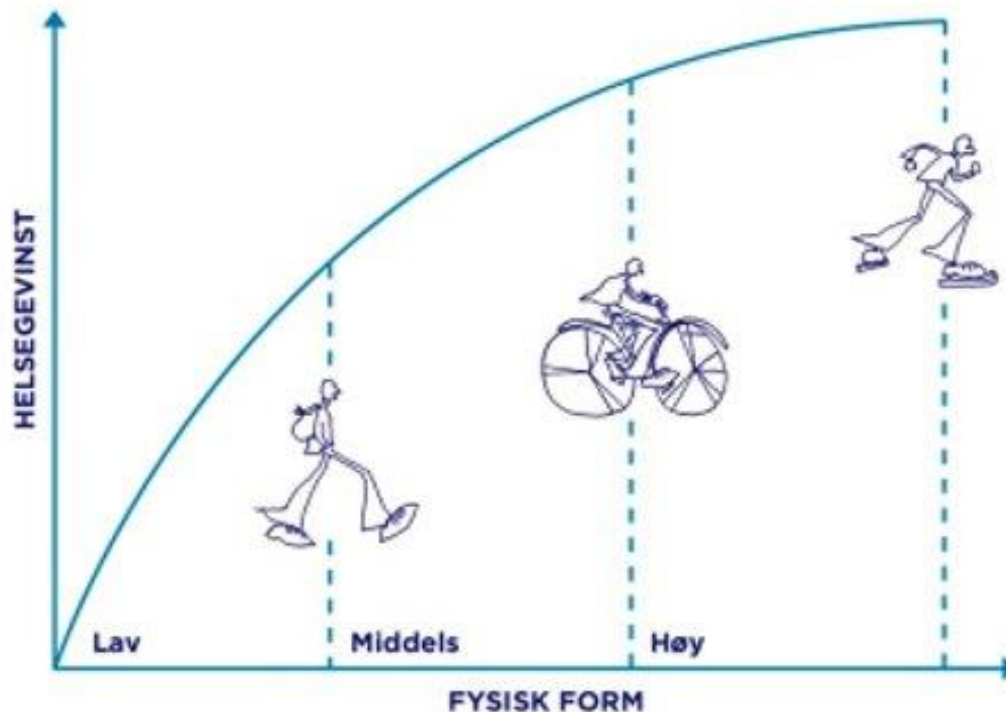


[illegible]

- bygger
psykisk

FYSISK FORM

- Medisiner er viktig, men bidrar ikke til bedre fysisk form
- Trening er «ferskvare»
- Økt dose gir større respons



KONDISJON

- Flere studier viser at høy intensitet er anbefalt. Ca. 80 % av max puls for å få ønsket effekt.
- Intervalltrening er bra, eks. 4 x 4 , 2 x 8 (brukes på revma.)
- Intensitet: personavhengig hvor mye vi må ta i.



ANBEFALINGER - HELSEDIREKTORATET, 2022

- **Moderat intensitet;** 150 – 300 minutter pr. uke (30-60 min. 5g.i uken)
Bli litt andpusten og varm, det vil være litt anstrengende å snakke.
- *eller* **høy intensitet;** 75 - 150 minutter pr. uke (15-30 min. 5g.i uken)
Vanskelig å snakke, klarer kun enstavelsesord
- **Redusere stillesitting!**
- **Styrketrening,** 2-3 g/ uke – fokus på store muskelgrupper. Bra for muskelstyrke, hjerte-karhelse, beinhelse og psykisk helse
- **Bevegelighetstrening,** 2-3 g/uke. Bra for bevegelighet og balanse

HINDRINGER?

- Sykdomsaktivitet
- Utrygghet
- Smerter
- Utømmelse

SMERTE

- Akutt smerte

Varsel om fare: overtråkk, brudd, skade

Strategi: unngåelse/avlaste



- Langvarig smerte (over 3 mnd.)
Ikke lenger varsel om fare eller vevsskade – men hjernen reagerer på helt samme måte som ved akutt smerte!
- Alarmberedskap
- Krevende fysisk og psykisk.

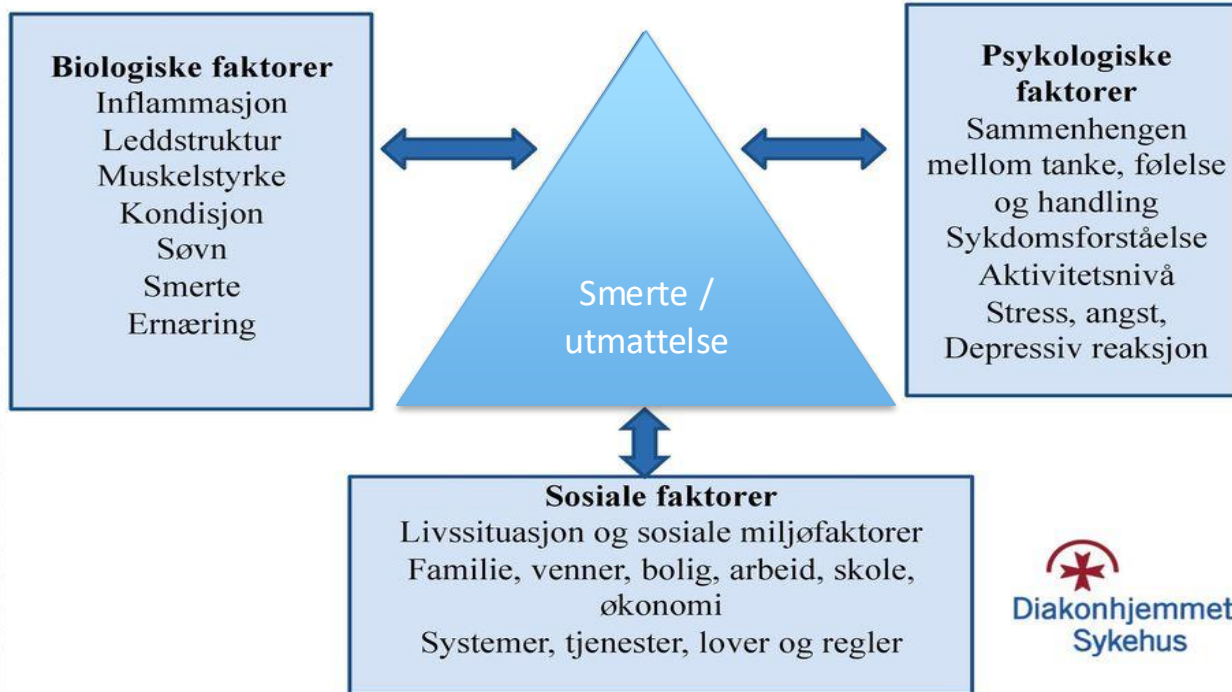
UTMATTELSE

- Tretthet/mangel på energi
- Hvile og søvn hjelper ikke nødvendigvis
- Fysisk og mental utmattelse
- Kan variere sterkt, være uforutsigbar eller følge et gjennkjennbart mønster
- Usynlig (... "men du ser jo så pigg ut" ...)

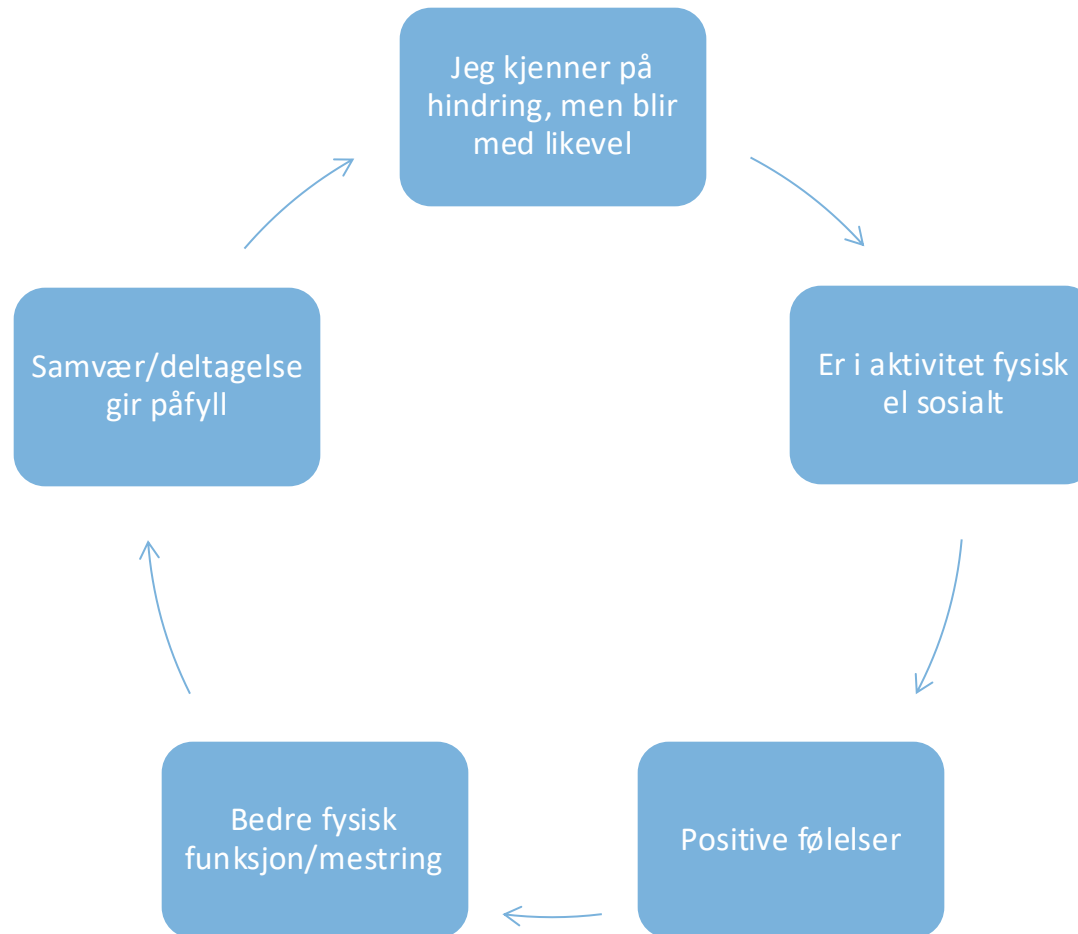
SMERTE OG UTMATTELSE ER SAMMENSATT

En biopsykososial forståelse

engasjert for mennesker



EKSEMPEL PÅ "GOD SIRKEL"



MOTIVASJON OG ENDRING

- Forskning viser at 25-50 % av oss har problemer med å følge anbefalte helseråd!
- Hva skal til for å klare å gjøre det vi vet er bra for oss?



MOTIVASJON

- Ytre motivasjon
- Indre motivasjon – mer robust og bærekraftig!
- Hva fremmer indre motivasjon?
 - Når tre menneskelige behov blir møtt:

Tilhørighet

- å være del av et fellesskap
- relasjoner
- at noen bryr seg om oss

Kompetanse

- å mestre
- å duge til noe
- kunne løse oppgaver og nå mål

Autonomi

- selvbestemmelse
- foreta valg
- "sjef i eget liv"

ENDRING

- Vaner - vår superkraft for å spare tid og krefter
- Fysiske og mentale vaner
- Å endre vaner krever både viljestyrke og utholdenhet
- Selvkontroll og viljekraft er som muskler – de blir trette
- Tips til vaneendring:
 - Handlingsregler: "Hvis A, så B.."
 - Ha en alliert – en sosial kontrakt forplikter
 - Sett deg mål
 - Legg merke til hvordan du snakker til deg selv!

ENDRINGSSIRKELEN

Prochaska og DiClementes stadiemodell

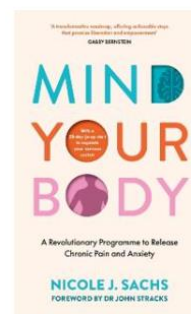
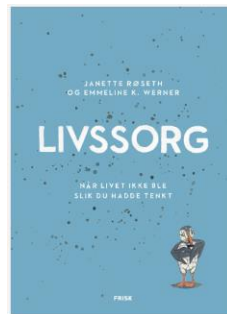
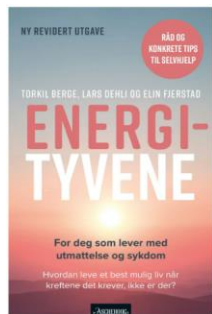


GODE RESSURSER FOR INFORMASJON/PÅFYLL

- [Selvhjelpsmateriell - Diakonhjemmet sykehus](#)
- [Mindre Smerter - Helse Bergen HF](#)
- [Avspenning og mindfulness - Helse Bergen HF](#)



- Bøker som kan være nyttige:



OPPSUMMERING

Fysisk aktivitet og trening er bra og trygt for alle – også for alle med revmatisk sykdom

Fysisk aktivitet og trening kan dempe både utmattelse og smerter

Vi mennesker har grunnleggende behov for å høre til, å mestre/duge til noe, og å være sjef i våre egne liv.

Bruk gode strategier som funker for deg, for å skape en endring du ønsker!