

DIAKONHJEMMET SYKEHUS

Råd om trening og fysisk aktivitet ved revmatoid artritt

engasjert for mennesket



Trening og fysisk aktivitet ved revmatoid artritt

En rekke vitenskapelige studier viser at trening og mosjon gir positive effekter ved revmatoid artritt. Pasienter som har en kronisk betennelsessykdom har økt risiko for hjerte- og karsykdom. Det er derfor en ekstra god grunn til å trene jevnlig.

Utholdenhets- og styrketrening gir redusert risiko for livsstilssykdommer samt sterkere muskulatur som skåner leddene. Bedre fysisk form gjør det lettere å mestre dagliglivets aktiviteter.

Trening og smerte

Trening kan gi økte smerter i begynnelsen, spesielt dersom du ikke er vant med å trene. Kroppens smertelindringssystem og endorfinproduksjon øker ved trening. Over tid minsker ofte treningsmerter, noe som kan ha sammenheng med at kroppen tilvenner seg treningsbelastningen.

Det kan være gunstig å starte treningsperioden med lav belastning, korte økter og god tid til å hente seg inn igjen. Dersom du opplever at smerte, hevelse, rødhet eller varme øker med trening og ikke reduseres ned til din normaltilstand i løpet av 24 timer, anbefales det at du midlertidig reduserer belastningen.

Treningen bør tilpasses dine behov slik at du kan gjennomføre treningen best mulig og med minst mulig ubehag. Be gjerne din fysioterapeut om råd.

Dosering

Forskning indikerer at man trygt kan trene uten å øke sykdomsaktiviteten. I utgangspunktet kan du følge samme treningsanbefalinger som for friske, men du bør tilpasse dosering og aktivitetsvalg ut ifra sykdomsaktiviteten og hvilke ledd som er rammet.

Belastningen bør innledningsvis være lavere enn det som anbefales for befolkningen generelt. En generell regel er å trene med samme belastning i 2-3 uker. Deretter anbefales du å gradvis øke belastning, intensitet og/eller varighet, slik at du opplever fremgang i din fysiske form.

Dosering i stabil fase av sykdommen

For å øke utholdenheten anbefales 3 treningsøkter per uke. Du kan trene etter intervallprinsippet, der du veksler mellom høy intensitet (anstrengende til meget anstrengende; du er sliten og puster tungt) og lav intensitet (ganske lett; du henter deg raskt inn igjen). Alternativt kan du trene med middels intensitet (andpusten, men det kjennes greit å fortsette) over noe lengre tid.

Dersom du bruker pulstelling, bør pulsen ligge over 60 % av beregnet maxpuls for å gi en effekt på utholdenheten. Be gjerne om veiledning rundt dette.

Styrketrening bør gjøres minst 2 ganger pr uke. Belastningen skal være så tung at du klarer å gjennomføre øvelsen 8-12 ganger og gjenta 2-3 serier.

I stabil fase av sykdommen, får du god bevegelsestrening gjennom allsidig fysisk aktivitet med fokus på utholdenhets- og styrketrening.

Dosering i aktiv fase av sykdommen

I perioder der leddene er ekstra ømme og hovne, anbefales du å gjøre bevegelsesøvelser daglig, helst flere ganger om dagen. Du tar ut bevegelsen ved å bøye og strekke fullt ut i ledd så godt som du kan.

I aktiv fase av sykdommen er det i tillegg viktig å vedlikeholde styrketrening med fokus på de store muskelgruppene (mage, rygg, sete og fremside lår). Du kan trene styrke og utholdenhet med noe mindre intensitet og belastning enn i stabil fase.

Husk at hverdagsaktivitet som å gå trapper, gå eller sykle til og fra jobb, øke tempo i bakker osv. også påvirker den fysiske formen positivt!

Aktivitetsvalg og tips til tilpasninger

Forslag til gode treningsformer er sykling, langrenn, gåturer, stavgang, bassengtrening, dans og styrketrening med kroppsvekt, i apparater, med vekter eller strikk.

Eksempler på tilpasninger:

- Smerter ved gange eller løping: Sykkel, trening i basseng, stavgange og ellipsemaskin
- Smerter i hender/håndledd ved styrketrening: Håndleddsortoser eller vektmanjetter nederst på underarmene
- Smerter i føttene: Gode sko og/eller spesialtilpassede såler

Denne brosjyren er utarbeidet av RevmaAktiv i samarbeid med NBRR og NKRR. Ønsker du mer informasjon kan du kontakte fysioterapeut på RevmaAktiv.

Diakonhjemmet Sykehus
Diakonveien 12
Postboks 23 Vinderen
0319 Oslo
Tlf.: 22 45 15 00
www.diaconhjemmetsykehus.no