



Bra att veta om fysisk aktivitet och träning - för dig med reumatisk sjukdom

Vid reumatisk sjukdom är fysisk aktivitet och träning viktigt både i förebyggande syfte och som behandlingsform.

Det finns idag många vetenskapliga studier som visar att fysisk aktivitet och träning ger positiva effekter vid reumatisk sjukdom, såsom ökad kondition, styrka och ofta minskad smärta. Ingenting i forskningen visar att fysisk aktivitet på något sätt skulle inverka skadligt på sjukdomen, eller att den inflammatoriska aktiviteten ökar. Reumatisk sjukdom kan ofta ge besvär av smärta, stelhet och trötthet. Genom att vara fysiskt aktiv, kan du underlätta aktiviteter i din vardag. Detta minskar även risken att drabbas av hjärt/kärl sjukdom och ökar förutsättningarna för ett hälsosamt liv.

Fysisk aktivitet är alla aktiviteter vi gör i vår vardag som innebär att det går åt mer muskelkraft än då vi vilar.

Det kan vara promenader, cykling till jobbet, trädgårdsarbete eller lek med barnen. Forskning visar att alla personer, oavsett om man är frisk eller sjuk, behöver vara fysiskt aktiva minst 30 minuter/dag. Om man har svårt att vara fysiskt aktiv 30 minuter i sträck, kan tiden delas upp på två eller tre pass under dagen, t.ex. en kvarts promenad på förmiddagen och en stunds trädgårdsarbete på eftermiddagen.

Fysisk träning handlar om aktiviteter som vi mer medvetet och planerat gör för att bli starkare, rörligare och uthålligare.

Reumatisk sjukdom innebär ofta att rörligheten i lederna påverkas, att musklernas styrka och uthållighet minskar och att konditionen försämras. Muskelstyrka ger ett bra skydd för lederna. Belastande träning och god balans bidrar till ett starkare skelett, mindre risk för fall och frakturer. Forskningen har visat att man mår bättre i sin sjukdom om man förbättrar sin kondition.

Muskelträning

Det är vanligt med tillfälligt ökad smärta när träningen påbörjas, speciellt om du är ovan. Därför kan det vara bra att börja med låg belastning, korta pass och rejält med tid för återhämtning mellan träningstillfällena. När du gymtränar är det bra att börja med uthållighetsträning. Det innebär att du tränar med många/ fler repetitioner, 3 x 15-20, och låga/lägre vikter. Du ökar sedan successivt belastningen. Om du varit igång med träning inom friskvården tidigare, kan du fortsätta med det även nu och anpassa träningen efter dagsformen.

Rörlighetsträning

Om någon led är akut svullen och inflammerad är det ändå viktigt att ta ut rörligheten, även om det upplevs obehagligt. Detta bör göras dagligen, med lugna, upprepade rörelser, utan att trycka eller bända. Ibland kan kyla på leden innan rörelseträningen underlätta.

Konditionsträning

När sjukdomen är i ett stabilt läge är det viktigt med konditionsträning då konditionen ofta är nedsatt hos personer med reumatisk sjukdom. Det är viktigt att få en pulsökning under minst 20 minuter, så du känner att du blir varm och andfådd. Det kan vara en rask promenad, med eller utan stavar, cykling, skidor eller gåband.

Reumatikerföreningarna i Uppsala Län
Kungsgatan 64
753 18 Uppsala
E-post: reumatikerdistriktet@c.hso.se
Hemsida: www.uppsalalan.reumatikerforbundet.org

Upplands Idrottsförbund
E-post: friskvardslotsen@uppland.rf.se
Hemsida: www.rf.se/uppland