



Danderyds Sjukhus

I TRYGGA, SÄKRA HÄNDER

Information från Danderyds sjukhus

Fysisk aktivitet och träning vid inflammatorisk ledsjukdom

Vanliga symtom vid inflammatorisk ledsjukdom

Ledsmärta och svullnad

Stelhet

Muskelsvaghet

Inflammation i muskelfästen

Kraftig trötthet

Fysisk aktivitet och träning

Fysisk aktivitet och träning är en viktig del av behandling vid inflammatorisk ledsjukdom och smärta.

Träning med rätt belastning har goda fysiska, psykiska och sociala effekter utan att sjukdomen förvärras. Därför är det viktigt att hitta en träningsform som känns rolig och passar dig.

Träna med inriktning rörlighet, styrka, balans, kondition.

Allmänna rekommendationer från Socialstyrelsen för att uppnå en god hälsa är: Fysisk aktivitet minst 30 min helst varje dag (kan delas upp på flera tillfällen under dagen).

Muskelträning minst 2 gånger i veckan.

Konditionsträning 75-150 minuter per vecka med måttlig till hög intensitet.

Dessa råd gäller även vid inflammatorisk ledsjukdom.

Det är viktigt att veta att ökad smärta och svullnad inte är skadligt för varken leder eller omgivande mjukdelar.

Träningsintensitet

Om du är ovan att träna eller gjort ett längre uppehåll bör intensiteten initialt vara lägre än de rekommenderade för att sedan successivt öka under minst 2-3 veckor.

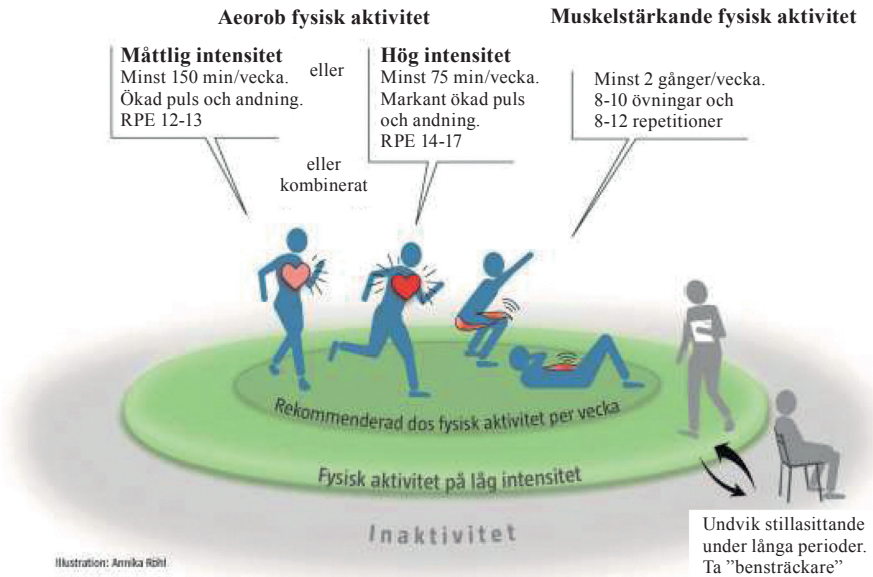
Den fysiska träningen måste ständigt anpassas till dagsform och eventuella svängningar i sjukdomens förlopp.

24-timmarsregeln: En god regel är att eventuell ökad smärta och svullnad över en led bör ha minskat igen ett dygn efter träningen.

Ta gärna hjälp av en fysioterapeut/sjukgymnast om du behöver råd med träningsupplägg eller övningar.

Arena fysisk aktivitet

Rekommenderad dos



Egenvård

Ledsmärta kan lindras av kylbehandling över inflammerad led (t.ex. vetekudde från frysen) eller värme (t.ex. bastu eller varm dusch).

Elastiskt stöd t.ex. knäskydd kan upplevas avlastande och smärtlindrande liksom individuellt anpassade skoinlägg.

Att tänka på

- Vid ökad inflammation kan träningen behöva anpassas genom att minska träningsintensitet och belastning. Det är då extra viktigt att dagligen ta ur lörlighet i berörda leder och att inte sluta träna helt.
- Vid kortisoninjektion i en led bör ingen träning ske under det första dygnet.
- Fokusera på målet med träningen så upplevs smärtan mindre.

Vill du veta mer? Tips på böcker och länkar:

”Fysisk aktivitet vid reumatisk sjukdom” Christina H Opava
(Studentlitteratur 2014)

”Hälsa på recept: träna smartare, må bättre, lev längre”
Anders Hansen, Carl Johan Sundberg (Kartonnage 2014)

<https://reumatikerforbundet.org>

<http://www.fysss.se/om-fysss-2/fysss-2015>

Kontaktuppgift till fysioterapeut/sjukgymnast inom reumatologi
Danderyds sjukhus:
Telefon dagtid: 08 123 553 22



Danderyds Sjukhus AB
182 88 Stockholm

Telefon vx 08-123 550 00
www.ds.se



DANDERYDS SJUKHUS ÄR
EN DEL AV STOCKHOLMS
LÄNS LANDSTING