

## Fysisk aktivitet och träning,

Vid insjuknande i reumatisk sjukdom är det vanligt med smärta i lederna vilket kan göra det svårt att vara aktiv som vanligt. Det är ändå bra att du rör dig i den mån du kan. Om det känns bra kan du gärna fortsätta med dina vanliga aktiviteter men lyssna på kroppen. Det är alltid bra att försiktigt ta ut rörligheten i lederna även om du är öm och svullen.

Fysisk aktivitet och träning har många positiva effekter vid reumatisk sjukdom och för att främja en god hälsa. Forskning har visat att träning till och med kan bidra till att minska inflammationen vid flera reumatiska sjukdomar. Fysisk aktivitet minskar också på sikt risken för t.ex. hjärt- och kärlsjukdom och benskörhet som är vanligare vid reumatisk sjukdom.

En halvtimmes daglig aktivitet är en bra grund även för dig med reumatisk sjukdom. Du kan dela upp dina 30 minuter på 3 pass om 10 minuter för att få in det i din vardag på ett enkelt sätt.

## Ledrörlighet

Minskad rörlighet i olika leder kan leda till problem i dagliga aktiviteter. Genom att regelbundet utföra rörelseträning kan du lära dig vad som är normalt i dina leder, och på så sätt upptäcka förändringar. Det är då viktigt att du utan belastning sträcker och böjer leden fullt ut, gärna flera gånger per dag. (t.ex. enligt programmet på andra sidan).

## Styrketräning

Stark muskulatur ger stöd och avlastning för dina leder och är dessutom bra för balansen. För att öka din muskelstyrka bör du träna 2-3 ggr/vecka. Beroende på vad du vill uppnå med din träning kan belastningen variera. Prova ut ditt program, antingen med hjälp av sjukgymnast/fysioterapeut eller kunnig styrketränningsinstruktör.

## Konditionsträning

För att förbättra din kondition ska du träna 3 ggr/vecka och din puls ska ligga mellan 60 och 80 % av din maxpuls i 20-60 minuter. Du vet att du ligger på en lagom intensitet om du upplever träningen som lätt ansträngande och blir lite varm och andfådd, men fortfarande kan föra ett samtal. Beroende på din nuvarande kondition, ålder, sjukdomsbild med mera kan träningen bestå av allt ifrån promenader och lättgympa till dans, cykling och även intensiv konditionsträning.

## Trötthet

Att känna sig ständigt trött är vanligt vid många reumatiska sjukdomar. Tröttheten är både ett direkt sjukdomssymtom, men beror även på smärta, fysisk inaktivitet och sömnbrist. Genom regelbunden fysisk aktivitet och träning kan du minska din trötthet och förbättra din sömnkvalitet. Undvik dock att vara för aktiv två timmar före sänggående, då detta kan ge motsatt effekt.

## Att tänka på

För att undvika ökade symtom kan det vara klokt att börja träna försiktigt om du är ovan. Som riktlinje kan man använda sig av 24-timmarsregeln: Ökade ledsymtom efter ditt träningspass ska ha gått över inom 24 timmar. Viss träningsvärk i muskulaturen är helt normalt när man gör något nytt eller ökar belastningen. Känner du dig osäker kan du börja din träning hos en sjukgymnast/fysioterapeut för att hitta träningsformer och en belastning som passar just dig. Har du andra sjukdomar som t.ex. hjärt- eller kärlsjukdom bör du prata med din läkare innan träningsstart.

## Till slut


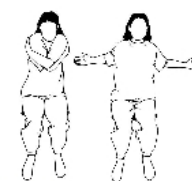
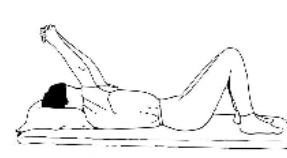




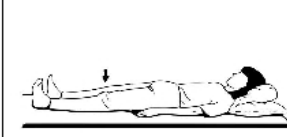

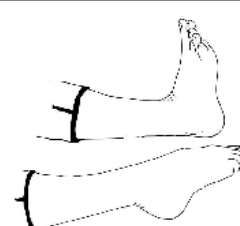
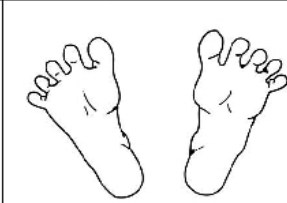
Försök att hitta något som du tycker är roligt. Det finns så mycket som kan vara träning och möjligheterna är oändliga. Vill du träna hemma eller på gym? Ensam eller i grupp? Vi börjar träna av många anledningar, den allra största anledningen till att vi fortsätter är dock att vi tycker det är roligt.

 Region Jönköpings län

# Rörlighetskontroll

Utskrivet av:  
Reumateamet Region Jönköping

17-Maj-2018

 <p><small>Copyright © Mobilus Digital Rehab AB</small></p> <p>Vrid huvudet från sida till sida och försök att titta över axeln.</p>	 <p><small>Copyright © Mobilus Digital Rehab AB</small></p> <p>Krama om dig själv och kryp ihop. Sträck armarna utåt/bakåt samtidigt som du rätar på ryggen.</p>	 <p><small>Copyright © Mobilus Digital Rehab AB</small></p> <p>Ligg på rygg. Knäpp händerna eller håll en käpp. Lyft armarna uppåt/ bakåt så långt det går, sänk långsamt ner igen.</p>
 <p><small>Copyright © Mobilus Digital Rehab AB</small></p> <p>Ligg på rygg med händerna bakom huvudet eller på pannan. För armbågarna isär/ihop.</p>	 <p><small>Copyright © Mobilus Digital Rehab AB</small></p> <p>För upp ena handen bakom ryggen och försök att nå motsatta skulderbladet.</p>	 <p><small>Copyright © Mobilus Digital Rehab AB</small></p> <p>Böj och sträck i armbågen.</p>
 <p><small>Copyright © Mobilus Digital Rehab AB</small></p> <p>Böj i höft och knä så långt det går genom att släpa med hälen längs underlaget. Släpa hälen tillbaka så du sträcker ut benet igen.</p>	 <p><small>Copyright © Mobilus Digital Rehab AB</small></p> <p>Ligg med raka knän. Spänn främre lårmuskler så knävecken pressas mot underlaget, håll ca 5 sek.</p>	 <p><small>Copyright © Mobilus Digital Rehab AB</small></p> <p>Släpa hela benet utåt sidan. Lyft inte benet. Tårna ska vara riktade upp mot taket.</p>
 <p><small>Copyright © Mobilus Digital Rehab AB</small></p> <p>Rör på foten uppåt/ nedåt så långt det går.</p>	 <p><small>Copyright © Mobilus Digital Rehab AB</small></p> <p>Vicka på tårna upp/ner och försök även att spreta/knipa med tårna.</p>	<p>Kontrollera din rörlighet regelbundet för att lära känna din kropp och upptäcka om rörligheten försämras i någon led. Du kan även använda övningarna som ett dagligt rörelseprogram för att motverka stelhet. Gör varje övning ca 10 ggr.</p>