

Fysisk aktivitet vid ledgångsreumatism – reumatoid artrit eller RA

Ledgångsreumatism förekommer hos 0,5-1 % av befolkningen. Kvinnor insjuknar dubbelt så ofta som män. Huvudsymtomet vid ledgångsreumatism är smärta, men vanliga är också trötthet och stelhet framförallt på morgonen. Utöver ledbesvären förekommer även inflammationssymtom från andra organ i kroppen. Orsakerna till ledgångsreumatism är oklara, men det som händer är att kroppens immunsystem är aktiverat, trots att det inte finns någon angripare såsom bakterier eller virus. Detta leder till att organ och strukturer i kroppen skadas.

Risikfaktorer

Personer med ledgångsreumatism drabbas oftare än andra av hjärt-/kärlsjukdomar. En bidragande orsak till detta kan vara den minskade fysiska aktiviteten som sjukdomen leder till. Muskelstyrkan och -uthålligheten hos patienter med ledgångsreumatism ligger ofta på mindre än hälften jämfört med hos friska. Muskelsvagheten kan även yttra sig som försämrad balansförmåga och muskelkoordination. Den minskade muskelstyrkan är mer uttalad hos patienter som använt kortisonpreparat. Även konditionen är nedsatt jämfört med den friska befolkningen.

Friskfaktorer

Att vara fysiskt aktiv på alla upptänkliga sätt kan vara en god hjälp att hitta en egen positiv livsstil när man drabbas av en kronisk sjukdom. Kroppen blir starkare och klarar sjukdomens påfrestningar bättre. Dessutom minskar risken för följsjukdomar som benskörhet och hjärt-/kärlsjukdom. Fysisk träning av uthållighetskaraktär leder till ökad syreupptagningsförmåga/kondition, förbättrad muskelstyrka och bibehållen rörlighet, utan att smärta eller sjukdomsaktivitet ökar. Flera studier visar också en förbättring av livskvaliteten hos personer som ökar sin fysiska förmåga.

Rekommendationer

Generellt gäller att försöka vara fysiskt aktiv i minst 30 minuter med måttlig ansträngning minst tre gånger per vecka.

- Starta försiktigt och öka successivt under 2-3 veckor för att minska risken för stegrande symtom i samband med ökad fysisk aktivitet. Ett medvetet förhållningssätt till eventuell ökning av smärtan i början underlättar den fortsatta träningen.
- Lämpliga träningsformer är stavgång cykling, längdskidåkning, promenader, anpassad styrketräning och vattengymnastik, där det trots ledproblem är möjligt att träna cirkulationsorganen

Träningen inleds oftast under ledning av sjukgymnast med fortsatt träning på egen hand med regelbundna återbesök. Anpassa träningen till svängningar i sjukdomens förlopp. En mycket viktig åtgärd är valet av skor och fotbäddens passform.

Källa: FYSS 2008, www.fyss.se