

Fysisk aktivitet vid smärta

Smärta kan vara akut eller långvarig. Den kallas långvarig eller kronisk när den varat längre än tre månader. Omkring hälften av Sveriges befolkning besväras av långvarig smärta. Av tillfrågade individer med smärta uppgav 13 % att smärtan var förenad med nedsatt funktionell förmåga. De vanligaste tillstånden var smärta från rygg och leder.

Vid långvarig smärta gäller det att trots besvären lära sig leva ett bra liv. En mycket bra hjälp kan vara att komma igång med ett fysiskt mer rörligt liv. Fysisk aktivitet kan också ha rent smärtlindrande effekter.

Risikfaktorer

Långvarig smärta påverkar många gånger möjligheten att vara fysiskt aktiv. Att leva ett inaktivt liv är en riskfaktor för att utveckla annan sjukdom. Kombinationen långvarig smärta och ett inaktivt liv kan innebära låg livskvalitet och social isolering.

För att undvika skador och ökad smärta efter en längre tids inaktivitet till följd av smärta är det viktigt att börja den fysiska aktiviteten väl anpassad efter förutsättningarna för att därefter stegra långsamt.

Friskfaktorer

Motionsaktiviteter och annan fysisk aktivitet kan vara en mycket bra medicin vid långvarig smärta. Andra effekter än de rent smärtlindrande är att de påverkar stämningläget positivt, bryter social isolering och ökar den generella aktivitetsnivån samt den funktionella kapaciteten. Dessa effekter ökar möjligheterna att hantera och orka leva med smärtan. Muskelspänningar som finns på grund av smärtan kan också minska genom fysisk aktivitet och rörelseträning. Sömmen förbättras ofta vid regelbunden fysisk aktivitet och kan vara en orsak till en bättre smärtsituation.

Rekommendationer

- Regelbunden fysisk aktivitet rekommenderas för att få hjälp mot smärtan. Intensiteten bör vara minst sådan att den upplevs som något ansträngande. Längden på aktiviteten bör vara minst tio minuter, men gärna betydligt längre.
- Promenader, jogging, cykling och simning är aktiviteter som har en bevisad smärtlindrande effekt. Vilken aktivitet man väljer beror på fysisk förmåga och den underliggande orsaken till smärtan.

Kontraindikationer

Akut smärta kan signalera skada och att fysisk aktivitet skall undvikas.

Källa: FYSS 2008, www.fyss.se