



Motion för välbefinnande

GRUNDLÄGGANDE INFORMATION OM
MOTION FÖR PERSONER SOM INSJUKNAT
I REUMATISKA OCH ANDRA SJUKDOMAR
I STÖD- OCH RÖRELSEORGANEN

Motionen gör
mig pigg och
ger mig kraft
i vardagen.

SEIJA

Text: Motionsplanerare Tinja Saarela, Reumaförbundet i Finland
Översättning: Ingela Åström
Bilder: Kimmo Brandt, Mika Okko, Sini Hirvonen
Layout: Janne Hulkkonen, Reima Kangas, www.origine.fi
Tryckort: PunaMusta Oy
ISBN: 978-952-9742-71-4

TILL LÄSAREN

MOTION ÄR DET BÄSTA SÄTTET ATT VARA SNÄLL MOT SIG SJÄLV!

I DENNA GUIDE HAR VI SAMMANSTÄLLT GRUNDLÄGGANDE INFORMATION OM MOTION FÖR PERSONER SOM INSJUKNAT I REUMATISKA SJUKDOMAR.

VI HOPPAS ATT DENNA GUIDE SKA SPORRA PERSONER SOM INSJUKNAT I REUMATISKA SJUKDOMAR OCH DERAS ANHÖRIGA OCH ATT DEN KAN VARA TILL STÖD FÖR MOTIONS RÅDGIVNINGEN.

INFORMATIONEN ÄR ALLMÄNGILTIG. INDIVIDUELLA RÅD OCH ANVISNINGAR KAN DU FÅ AV EN FYSIOTERAPEUT PÅ DIN EGEN HÄLSOVÅRDS CENTRAL.

Regelbunden motion är bra för hälsan. Forskningen visar att den inverkar på riskfaktorer för bl.a. kranskärtsjukdom, t.ex. blodtrycket och blodets fettvärden, samt på den mentala hälsan.

Med hälsofrämjande motion avses motion och aktiviteter med god hälso nytta och få risker.

Människan är skapad för att röra på sig. För många är fysisk aktivitet också en del av vården av en sjukdom, i likhet med andra behandlingsmetoder. Motion är ett universalmiddel såväl som ett selektivt läkemedel som påverkar de delar av kroppen som den belastar.

Motion är en naturlig och nödvändig stimulans för att bevara och utveckla kroppens struktur och funktion.

Regelbunden träning och en fysiskt aktiv livsstil upprätthåller ledernas funktion. Fysisk aktivitet som bränner energi förebygger också fetma och därmed även ledsador.

Du som drabbats av reumatism eller andra STOR-sjukdomar (sjukdomar i stöd- och rörelseorganen) kan ha nedsatt uthållighet. Orsaken torde åtminstone till en del ligga i att din aktivitetsnivå är låg eftersom du har ont och undviker att röra på dig. Den för reumatiker typiska tröttheten kan även bero på försämrat syretransportsystem. Å andra sidan syns resultaten av en förbättrad uthållighet också snabbt.

Helst ska du börja med fysisk träning som eftersträvar att upprätthålla rörelse- och funktionsförmågan och befrämjar tillfrisknandet så fort din sjukdom blivit fastställd och helst fortsätta att motionera livet ut. Det är dock viktigt att inte låta träningen öka stressnivån. Den största nyttan får du av en motionsform som passar dig och din livsstil. Det är roligare att motionera med gott sällskap. Var inte blyg att be om råd och anvisningar för dina individuella motionsbehov. Hitta ditt eget sätt att röra på dig.



Lär dig att känna igen din egen kropp och de olika sjukdomsfaserna. Börja alltid långsamt och öka effekten försiktigt och litet i taget.

LEDGÅNGSREUMATISM

Vid ledgångsreumatism hjälper träningen dig att upprätthålla och förbättra rörligheten i dina leder, förbättra din muskelstyrka och bevara din rörelseförmåga, balans och din fysiska och psykiska hälsa samt att hjälpa dig att klara dig på egen hand. Vid sidan av medicinsk vård har motionen stor betydelse i förebyggandet av skador som sjukdomen orsakar. Den moderna avancerade medicinska behandlingen tillåter mer ansträngande fysisk träning än tidigare eftersom denna inte har konstaterats höja sjukdomsaktiviteten eller öka mängden ledsador.

Du som insjuknat i ledgångsreumatism bör lära dig att känna igen de olika faserna i din sjukdom. Heta och svullna leder, smärta i vila och onormal trötthet är tecken på en inflammationsfas, och då bör du minska på mängden motion och den belastning den medför. Låt kroppen vila mera. I inflammationsfasen är det viktigt med ett individuellt anpassat träningsprogram med vilket du kan bevara ledernas rörlighet, muskelstyrkan och funktionsförmågan.

När inflammationsfasen lugnat ned sig kan du börja stärka musklerna runt de inflammerade lederna. I denna kroniska fas då symptomen inte är så kraftiga är det viktigt med mångsidig och effektiv träning för att bygga upp reserver som man kan ta av när sjukdomen igen går in i en aktiv fas. Jämfört med en akut fas bör träningen i den kroniska fasen vara effektiv för att utveckla muskelstyrka, uthållighet, motorisk förmåga och balans.

Det är värt att notera att det är lätt att utveckla led- och muskelsymptom vid muskelträning, men dessa går över efter några dagar. Lär dig att skilja mellan ledsmärta som beror på inflammation och ledsmärta som beror på träning för att hitta den belastningsnivå som passar dig. Du kan känna måttlig smärta i leden när du gör dina rörelser och också en stund efteråt. Om träningen förvärrar ledinflammationen eller om ledsmärtan är kvar följande dag

bör du minska på belastningen och på mängden motion. Genom att testa dig fram hittar du det sätt och den effekt som passar dig bäst.

Lär dig att känna igen din egen kropp och de olika sjukdomsfaserna. Börja alltid långsamt och öka effekten försiktigt och litet i taget.

Motionsformer som lämpar sig för ledgångsreumatiker är t.ex. gång, stavgång, skidåkning, cykling, rodd, dans, gymnastik, vattengymnastik, gymträning, lugn badminton och bordtennis. I all sorts träning är det viktigt att undvika fel- eller överbelastning och att utsätta sig för olyckor.

Före en ledprotesoperation eller putsning av en led är det viktigt att i träningen ägna särskild uppmärksamhet åt att stärka musklerna runt den drabbade leden. Den som har god muskelkondition återhämtar sig betydligt snabbare.

OBSERVERA

Gå igenom ledernas rörelsebanor dagligen. Genom att knyta handen och sträcka på handleden bevarar du handens greppförmåga. Genom att böja armbågen och rotera överarmen bevarar du rörligheten i de övre extremiteterna. Genom att böja och sträcka knäet upprätthåller du rörligheten i de nedre extremiteterna. Börja med en liten rörelse och utöka rörelsebanan gradvis t.ex. med hjälp av en annan person eller ett lämpligt hjälpmedel, t.ex. ett gummiband. Kylbehandling passar bra efter denna träning och det kan också vara bra att stöda den inflammerade leden för att förhindra felställning.

BARNREUMATISM

Ett barn som insjuknat i reumatism försöker oftast undvika motion. Morgonstelheten gör det extra besvärligt att röra på sig och ibland kan till och med nödvändiga rörelser medföra

problem. En ledinflammation kan försvaga barnets prestationer i lek eller spel i så hög grad att barnet ogärna deltar i fysiska aktiviteter överhuvudtaget.

Om barnet klarar sig sämre än andra i gymnastiken kan det leda till mobbning, vilket ytterligare fjärrar barnet från fysiska aktiviteter. Å andra sidan blir det lättare för barnet att klara av de symptom som sjukdomen orsakar om allmänkonditionen är god. För att lederna ska fungera normalt krävs välfungerande muskler.

För barnreumatiker är motion en del av det sociala umgänget och ett sätt att hjälpa barnet att utvecklas i takt med sina jämnåriga. Av denna orsak är det viktigt för barnreumatiker att förutom det gympaprogram barnet fått av sin fysioterapeut också utöva andra motionsformer.

Också barn som insjuknat i reumatism drar nytta av att träna upp sin rörlighet, muskelstyrka och uthållighet. Träningen har som mål att stärka extremiteternas och kroppens muskler (i synnerhet sträckmuskulerna). Det är viktigt att "öppna" de inflammerade ledernas rörelsebanor. Dock får träningen inte i något skede orsaka barnet smärta eller kännas som ett tvång.

Cykling passar de flesta barnreumatiker. Sadelhöjden bör justeras så att knän och vristen sträcks vid cykling. Simning passar också alldeles utmärkt. Skidåkning rekommenderas likaså, och för de flesta är också slalom tillåtet. Det lönar sig att pröva sig fram och välja de grenar som passar och som inte orsakar smärta.

OBSERVERA

Barnets egna intressen är grunden för ett trevligt och bestående motionsintresse och en aktiv livsstil.

ANKYLOSERANDE SPONDYLIT

Vid ankyloserande spondylit är träningens uppgift att bevara en god kroppshållning, rotationen i halsryggraden, ryggradens rörlighet, bröstorgans andningskapacitet samt axel-, höft- och knäledernas rörlighet. Genom att följa det individuella träningsprogram du fått av

din fysioterapeut kan du förhindra att symptomen förvärras och att ryggen blir stel.

Det finns inga begränsningar. Motion upprätthåller en god kroppshållning och ryggradens rörlighet. Det värsta du kan göra är att förbli orörlig. Därför bör du gymnastisera och röra på dig så mycket som möjligt, helst varje dag.

Motionsformer som passar personer med ankyloserande spondylit är bl.a. gymnastik, gymträning, simning, dans, gång, stavgång, skidåkning och cykling med rak rygg.

OBSERVERA

Ryggen bör sträckas ut helt rakt minst en gång om dagen. För att vara säker på att ryggen är helt rak ställer du dig med hämlarna och bakhuvudet mot en vägg. Den som har svårt att få bakhuvudet mot väggen bör se till att få effektiv rehabilitering. Begynnande rörlighetsinskränkning är alltid alarmerande. Också bröstorgans rörlighet kan bli nedsatt och därför är det viktigt att också träna djupandning dagligen.

Hållningsövning: Ställ dig mot en vägg med blicken rakt framåt. Se till att trycka hämlarna, vaderna, axlarna och huvudet mot väggen.

Andningsövning: Lägg en handduksrulle eller ett gummiband med motstånd runt din bröstorg. Öka motståndet vid inandning med hjälp av rullen/bandet och effektivera utandningen.

FIBROMYALGI

Fibromyalgi är ett icke-inflammatoriskt syndrom med utbredd, kronisk och varierande smärta i typiska smärtpunkter. Övriga symptom är t.ex. sömnsvårigheter, trötthet, ledsmärta och humörsvingningar.

Rask aerobisk träning passar personer som insjuknat i fibromyalgi eftersom den syresätter vävnaderna, gör en andfådd och svettig. Det kan kännas smärtsamt att inleda träningen eftersom den nästan utan undantag förvärrar symptomen till en början. Det är en normal fysiologisk reaktion att smärtan förvärras efter träning.

Barnets egna intressen är grunden för ett trevligt och bestående motionsintresse och en aktiv livsstil.





Lär dig att känna igen din egen kropp och de olika sjukdomsfaserna. Börja alltid långsamt och öka effekten försiktigt och litet i taget.

Det tar ett tag innan du ser nyttan med fysisk träning, och till en början kan smärtan till följd av träning tillfälligt öka. Ge inte upp, för med tiden lindras smärtan och din funktionsförmåga förbättras. Genom att träna muskelstyrkan kan du minska antalet smärtpunkter och höja din smärtröskel.

Träning som höjer den fysiska konditionen ökar blodcirkulationen i musklerna. Vid en långvarig motionsprestation frigörs smärtlindrande signalsubstanser som gör att vi mår bra, endorfiner, i blodet.

Det lönar sig att under ledning av en fysioterapeut lära sig kroppskontroll och kroppskännet. Fokusera på att hitta det som känns behagligt, eftersom det är så lätt att koncentrera sig på smärtan och på hur den begränsar ditt dagliga liv. Tänk: detta klarar jag av. Ta för vana att alltid stretcha efter att du motionerat eftersom stretchingen kan lindra den muskelsmärta som den fysiska aktiviteten kan medföra. Många upplever också att en kall dusch efter träningen hjälper.

Ledd grupp gymnastik har visat sig vara nyttig för fibromyalgiker och ett ypperligt sätt att komma igång med träning och en aktiv livsstil. Träningen kan innehålla exempelvis tånjning, kroppsvård, avslappningsmetoder eller stavgång. Genom att förena den kunskap du har om din egen sjukdom med fysiska övningar, får du med tiden sådana positiva effekter som sporrar dig att fortsätta.

Lämpliga motionsformer är rask gång, stavgång, joggning, cykling, skidåkning, dans, vattengymnastik och simning (även vinterbad).

OBSERVERA

Välj en motionsform du gillar och som du känner dig motiverad att fortsätta med.

Motionera en halv timme i taget minst tre gånger i veckan så att du blir ordentligt

andfådd och pulsen kommer upp i 70–80 procent av den maximala pulsen (= 220 - åldern).

Inled träningen långsamt och öka intensiteten och träningsmängden försiktigt.

ARTROS

Artros drabbar oftast leder som utsätts för stor belastning, t.ex. höft- och knäleder, stortåns basled samt ländryggen. Artros i axel-, arm- bågs- och fingerleder är också vanligt. Vid artros bryts ledbrusk ned och ledspringan minskar. När sjukdomen framskrider drabbas du av nedsatt rörlighet i leden, spänning i musklerna och ömhet i leden.

Träningen har som syfte att stärka musklerna runt den förslitna leden. Friska, starka muskler stöder den förslitna leden. När muskelbalansen och hållningen förbättras minskar också belastningen på skelettet. Om ett knä har drabbats av artros ska träningen stärka knäets och höftens sträckmuskler.

Med rörlighetsträning kan du upprätthålla och förbättra rörligheten i leder och muskler. Metoder som används är stretching, käppgymnastik och olika gymnastikrörelser. Också yoga och pilates är motionsformer som förbättrar rörligheten, kroppskontrollen och den statiska muskelstyrkan.

Motionen ska bevara och öka muskelstyrkan och rörelseomfånget, men inte ha för stor belastning eller orsaka kraftiga stötar. Om du inte har en mer allvarig artros, har måttlig motion visat sig bromsa sjukdomsförloppet.

OBSERVERA

Lämpliga motionsformer är simning, cykling och vattenlöpning. Vanligen passar också gymträning, skidåkning och gång, vid behov

med mjukbottnade skor i en flexibel terräng.

Utför övningarna i lugnt tempo i hela rörelseomfånget. Detta är viktigt också för att bevara rörelseomfånget.

OSTEOPOROS

Forskningen visar att motion kan öka bentätheten, fördröja den urkalkning av skelettet som följer med ökad ålder, hejda eller åtminstone på kort sikt fördröja den urkalkning som tilltar efter klimakteriet samt förebygga frakturer.

Det är viktigt att regelbundet och på ett mångsidigt sätt belasta skelettet för att det ska må bra. Om skelettet inte belastas tillräckligt, i synnerhet under uppväxten när benets längd växer, kan skelettet förbli svagt. En längre tids sängläge eller orörlighet till följd av en allvarlig skada eller sjukdom i vuxen ålder kan också resultera i märkbart skörare skelett.

Om musklernas funktionsförmåga och motionsvanorna inte återgår till sin forna nivå, kan benskörheten bli kronisk. Människan är begåvad med en förträfflig mekanism som består av ben och muskler och som hon redan från barnsben regelbundet och i tillräcklig mån borde använda till det den är skapad för. Att ta hand om sitt skelett är en livslång uppgift.

Med tanke på skelettet är träning som dagligen kraftigt belastar skelettet det mest effektiva. I praktiken är gymträning och övningar som stärker muskelstyrkan sådana träningsformer. Motionsformer med låg effekt såsom löpning, gång och skidåkning är inte lika effektiva med tanke på kraftanvändningen, men vid långvarig träning kan även dessa bevara eller öka bentätheten.

Ritmiska och mångsidiga gymnastik- och dansformer med snabbt tempo (t.ex. zumba) och racketsporter (t.ex. badminton) förorsakar relativt kraftig och plötslig belastning på skelettet. De ser också ut att vara effektiva motionsformer med tanke på skelettets hälsa.

Motionen bör till sitt tempo vara måttlig. Ta hänsyn till din egen förmåga och gå på din egen känsla. Träningen bör tillta i intensitet,

men se till att undvika kraftig ansträngning och hastiga rörelser. Det är ytterst viktigt att träningen bedrivs på ett tryggt och säkert sätt.

OBSERVERA

Hopp är den bästa typen av skeletträning, men också grenar där skelettet utsätts för vridkrafter, bl.a. gymträning, dans och racketsporter, stärker skelettet.

FRÅGA OM MOTION

Reumaförbundet i Finlands medlemsföreningar anordnar många olika typer av motionsgrupper. Kommunerna anordnar motionsgrupper på hälsocentraler och kommunens idrottsväsende anordnar motion för personer som insjuknat i reumatism och andra sjukdomar i stöd- och rörelseorganen inom ramen för sina motions-tjänster för specialgrupper. Reumaförbundets motionsplanerare informerar och handleder i frågor som rör motion. På webben finns gym-painstruktioner.

www.reumaliitto.fi/jarjestopalvelut/jarjestotoiminta/liikunta/

Vi hör!

Med motionshälsningar,
Tinja

Tinja Saarela, motionsplanerare
tel. 040 821 5567
tinja.saarela@reumaliitto.fi



EXEMPELVECKA

ANPASSA MÄNGDEN MOTION PER VECKA EFTER UTGÅNGSNIVÅN. FÖLJANDE VECKODOS ÄR ETT LÄMPLIGT MÅL ATT STRÄVA EFTER:

UTHÅLLIGHETSTRÄNING

- Motion som gör dig andfådd och svettig så gott som dagligen 3–5 gånger i veckan = 1 h 30 min–5 h i veckan.
- Du kan bygga upp din dos av mindre engångsdoser om minst 15 minuter i taget.
- Undvik aktiviteter med hårda stötar och snabba riktningförändringar (även om just dessa behövs för att stärka skelettet!).
- Se till att ha lämpliga skor på fötterna.
- Vattengymnastik rekommenderas.

RÖRLIGHETSTRÄNING

- I samband med träning med tonvikt på de muskelgrupper som belastats.
- Stretchingen upprätthåller ledernas rörlighet samt funktionsförmåga.
- Undvik smärta, extrema ytterlägen samt långa hävarmar när du stretchar.

MUSKELKONDITIONSTRÄNING

- 1–2 gånger i veckan med tonvikt på övningar som upprätthåller funktionsförmågan.
- Undvik smärta och att översträcka leder samt extrema ytterlägen.
- Se till att hållningen är god, att du har rätt teknik och att tempot är lugnt.
- Försiktig uppvärmning och nedvarvning i ca 10 min.
- 6–8 övningar i taget, 12–20 upprepningar per serie.
- Till en början 2 omgångar eller serier, senare 3–4 omgångar eller serier.

LEDVÄNLIG GYMPA

SE TILL ATT HÅLLNINGEN ÄR GOD, UTFÖRANDET KORREKT OCH TEMPOT LUGNT.

UNDVIK SMÄRTA, YTTERLÄGEN OCH ATT ÖVERTÄNJA LEDERNA. UTFÖR RÖRELSENA FÖRST I TVÅ OMGÅNGAR ELLER SERIER OCH NÄR KONDITIONEN BLIR BÄTTRE I 3-4 OMGÅNGAR ELLER SERIER. STÅ MED FÖTTERNA I HÖFTBREDD. KNÄNA FÅR VARA NÅGOT BÖJDA.

VÄRM UPP I CA 10 MINUTER MED DANS. TA NÅGRA DANSSTEG, SKAKA ARMAR OCH BEN SÅ ATT MUSKLERNA BLIR VARMA OCH ATT DU BLIR ANDFÅDD.



A HEJ, HEJ-VRIDNING

1 Sträck ut överarmarna i vågrät position enligt bilden, högra handen pekar uppåt och vänstra neråt.

2 Vrid vänstra handen uppåt och högra neråt.

Obs! Se till att hela tiden hålla överarmarna i vågrätt läge.



B GOD MORGON

1 Ta hjälp av en handduksrulle, en käpp, ett kvastskäft eller ett band/snöre. Lyft ditt hjälpmedel bakom nacken och ovanpå musklerna i övre ryggen.

2 Böj övre delen av kroppen långsamt neråt så långt att ryggen är parallellt med golvet.

3 Råta upp dig igen.

Obs! Rörelsen sker endast i höften. Rör inte benen och håll blicken fäst framåt hela tiden.

C "KAMMA HÅRET"

1 Stå rakt. Sträck ena handen över huvudet som om du kammade ditt hår. Sträck handen så långt bakom nacken som möjligt.



D MJUKA UPP HANDLEDRNA

1 Sträck händerna framåt.

2 Böj vänster handled uppåt och höger neråt.

3 Böj vänster handled neråt och höger uppåt.



Gör varje rörelse i lugnt tempo 10-20 gånger. Gör rörelserna med båda benen eller armarna.



Gympainstruktioner: Tinja Saarela
Bilder: Kimmo Brandt Modell: Seija Karinkanta
Översättning: Ingela Åström
Fler gympainstruktioner: www.reumaliitto.fi

E ARMEN FRAMÅT OCH BAKÅT

1 Sträck ena armen framåt och andra bakåt som på bilden.

2 Växla om och sträck den ena bakåt och den andra rakt fram.



MAGMUSKLER

1 Lyft ditt hjälpmedel bakom nacken.

2 Sträck höger knä och vänster armbåge mot varandra.

Obs! Du kan också utföra denna rörelse i liggande ställning.



G UTFALL

1 Stå rakt. Flytta ena benet ett steg bakåt.

2 Böj knäna och sänk kroppen rakt neråt.

3 Återgå till utgångsläget. Utför samma rörelse med andra benet.

Obs! Håll knäna i samma linje som fötterna, och ryggen ständigt upprätt.

SLUTTÄNJNING

TÄNJNING AV AXELPARTIET

1 Placera högra handen på din vänstra axel enligt bilden. Fatta tag i högra armbågen med vänstra handen.

2 Dra armbågen mot dig själv tills du känner en ordentlig tänjning i högra överarmen och i axelpartiet. Håll en stund och släpp.



TÄNJNING AV BAKLÄREN

1 Flytta ena benet framåt.

2 Böj övre delen av kroppen framåt tills du känner en ordentlig tänjning i baklåret.

Obs! Håll ryggen rak. Föreställ dig att du har ett gångjärn i höften.



TÄNJNING AV VADERNA

1 Flytta ena benet bakåt och tryck hälen mot golvet.

Obs! Tänjningen blir effektivare om du böjer det framförvarande knäet.



Hitta din egen favoritgren.

SEIJA



SEIJAS HÄLSNING

HITTA DIN EGEN FAVORITGREN

Seija Karinkanta insjuknade i ledgångsreumatism år 1993. Sin dagliga motion får hon genom att cykla till och från jobbet. Seija skaffade en eldriven cykel för sina arbetsresor för några år sedan efter att tidigare ha använt en vanlig cykel. Fördelen är att också personer som tycker att en vanlig cykel är för tungtrampad kan använda en elcykel, och man slipper duscha och byta kläder när man kommer fram till jobbet.

Förutom att cykla upprätthåller Seija sin kondition med dansgymnastik, zumba, muskeltvård och vardagsmotion.

”Motionen gör mig pigg och ger mig kraft i vardagen. I motionsgrupperna träffar man också vänner. ”Hitta din egen favoritgren”, uppmanar Seija.

I motionsgrupperna
träffar man
också vänner.

SEIJA



Reumaförbundet

www.reumaliitto.fi

www.facebook.com/suomenreumaliitto