

Reumasjukdomar och motion

- Bekanta dig med [Reumaförbundets Motionssidor](#) och delta i motion arrangerad av föreningarna.

Måttligt motionerande är viktigt för sjukdomsbehandlingen och hjälper till att upprätthålla god allmänskondition hos personer insjuknade i reuma eller annan sjukdom i stöd- och rörelseorganen. Olika grad av motion, vid behov med hjälp av hjälpmedel som underlättar motionerandet, hör i sjukdomens varje skede till vården av dessa sjukdomar både i förebyggande syfte, som egentlig vårdmetod och som rehabilitering. Forskningen visar att reumasjuka drar nytta av:

- rörlighetsträning
- styrketräning
- uthållighetsträning.

Smärta och fysisk träning

Långvarig smärta upplevs av så gott som alla som har någon sjukdom i stöd- och rörelseorganen. Vanligtvis beror värken på inflammation, men i synnerhet när ledernas rörelsebana minskar förorsakar muskelspänning och felaktig belastning värk. Man borde inte förbli orörlig p.g.a. värken eftersom det leder till förändringar i ledens struktur, i ämnesomsättningen och i handlingsförmågan, som i sin tur är lika skadliga som själva sjukdomen. Ledbrosket och den bindväv som omger leden behöver regelbunden belastning på ledens hela rörelsebana för att bibehålla sin funktion. Dessutom lindrar motion värk och när värken lindras förbättras funktionsförmågan. Om man upplever värk de närmaste dagarna efter träning beror värken ofta på att man tränat för hårt eller att övningarna varit felaktiga.

Rörlighetsträning

Rörlighetsträning förbättrar och upprätthåller ledernas och musklernas rörlighet. I praktiken består rörlighetsträning av stretching och gymnastiska övningar. Med hjälp av denna träning blir det lättare att klara av de dagliga funktionerna som t.ex. att kamma håret. Musklerna bör tänjas ut under en halv minut till några minuter beroende på hur stor muskel det är frågan om (stora muskler tänjer man ut längre, små muskler kortare). Rörlighetsträning borde genomföras minst **tre gånger i veckan**.

Styrketräning

Styrketräningen ökar muskelstyrkan och muskelns uthållighet samt muskelkontrollen. Det är viktigt att träna muskelstyrkan i höftmuskulaturen (den tvärgående bukmuskeln sidovrider höften), i knäets böj- och sträckmuskulatur samt i vadmusklerna. Som träning räcker det till en början med den egna handens eller fotens tyngd. Små tyngder, manschetter eller ett gummiband med motstånd är goda hjälpmedel när träningen framskrider. Det är viktigt att se till att rörelsen utförs korrekt samt att grundställningen och vinkeln på lederna är korrekta.

Man bör inte känna smärta vare sig under eller efter träningen. Styrketräning borde utföras varannan dag, men minst **två gånger i veckan**.

Uthållighetsträning

Reumasjuka har ofta sämre uthållighet än friska människor i samma ålder. Detta kan vara en av orsakerna till att reumasjuka ofta känner sig trötta. De vanligaste motionsformerna (gång, skidåkning, cykling, simning, rodd) lämpar sig oftast väl. Om de nedre extremiteternas stora leder är sjuka kan det vara angenämare att cykla eller simma än att gå, vilket belastar de nedre extremiteterna mera. Om konditionen är dålig eller sjukdomen aktiv, räcker det med måttlig ansträngning, där effekten är 55 - 75 % av den maximala pulsen (den maximala pulsen för din ålder räknas ut med hjälp av formeln: 220 minus åldern -> t.ex. om du är 42 år: $220-42=178$ slag/minut). Är sjukdomen inne i ett lugnt skede kan effekten höjas till 75 - 85 % av maximivärdet. Då svettas man och blir litet andfådd, men man kan fortfarande tala under prestationen. Man bör välja motionsform så att sjuka leder inte belastas orimligt. Träning **2 - 3 gånger i veckan under minst 10 - 20 minuter per gång** rekommenderas. Uthålligheten ökar i medeltal 10 % per tre månader.

Ledgångsreuma

Vid ledgångsreuma eftersträvar man att med motionens hjälp lindra smärta, upprätthålla och öka ledernas rörlighet och muskelstyrka samt rätta till felställningar. Vid sidan av medicinsk vård har motionen stor betydelse i förebyggandet av skador orsakade av sjukdomen. Långvarig, regelbunden "rörelseterapi" kan till och med fördröja sjukdomens framfart. Man har noterat att de sjuka ledernas antal har minskat under regelbunden rörlighetsträning. Motion ersätter dock inte läkemedelsbehandling.

Man borde dagligen röra på alla leder i hela deras rörelsebana så att lederna inte styvnar. Genom att knyta handen och sträcka på handleden bevarar man handens greppförmåga. Genom att böja armbågsleden och rotera överarmen håller man de övre extremiteterna funktionsdugliga. Efter en aktiv ledinflammation bör man stärka de muskler som omger den inflammerade leden. Styrketräningens **effekt** bör **utökas** när sjukdomen är lugn, så att man i ett aktivt skede har en reserv att tillgå.

När och vad tränar man?

När det är frågan om en reumasjuk bör man alltid ta i beaktande vilket skede sjukdomen är i. Hettande och svullna leder, vilovärk och onormal trötthet kan vara tecken på en aktiv sjukdom. **I ett aktivt skede** är det viktigt med ett individuellt träningsprogram, som bevarar ledernas rörlighet, muskelkonditionen och funktionen. Man bör **dagligen** träna ledernas hela **rörelsebana** så långt smärtan tillåter. Man kan börja med en liten rörelse och småningom passivt utöka rörelsebanan till exempel med hjälp av en annan person eller ett lämpligt hjälpmedel. I sjukdomens aktiva skede bör man därutöver vila och använda kylbehandling. Efter övningarna är det bra att stöda den inflammerade leden för att förhindra felställning.

Lär dig att känna igen olika sjukdomsskeden så att du kan träna rätt. Börja alltid försiktigt och öka effekten successivt!

I ett kroniskt skede där symptomen är lindriga är det viktigt med mångsidig och effektiv

träning. Jämfört med det aktiva skedet är träningen nu kraftfullare och den utvecklar muskelstyrka, uthållighet, motorisk koordination, skicklighet och balans. En fysiskt aktiv livsföring bevarar ledbroskets hälsa. Fysisk aktivitet som förbrukar energi förhindrar kanske också fetma och därigenom leddskador. Aerobiska övningar såsom gång, skidåkning, cykling, rodd, dans, gymnastik, vattengymnastik, muskelkonditionsträning, lugn badminton och bordtennis lämpar sig väl för personer som insjuknat i ledgångsreuma. För att förhindra leddskador bör man i all träning undvika fel- och överbelastning samt undvika att utsätta sig för olyckor.

Före protesoperationer och debridering bör man särskilt träna musklerna som omger den led som skall opereras. Om muskelkonditionen är god återhämtar man sig fortare.

Ledgångsreuma hos barn

Barn som insjuknat i barnreuma undviker oftast motion. Vid morgonstelhet är det särskilt besvärligt att röra på sig och ibland kan till och med nödvändiga rörelser medföra problem. Å ena sidan kan ledinflammationen försvaga barnets prestationsförmåga i lekar eller spel i så hög grad att barnet ogärna deltar i fysiska aktiviteter. Klarar man sig sämre än andra barn i gymnastiken kan det leda till mobbning, vilket ytterligare fjärrar barnet från fysiska aktiviteter. Å andra sidan lindrar en god allmänkondition barnets symptom. För att lederna skall fungera normalt krävs välfungerande muskler. Därför borde reumabarn förutom det gympaprogram barnet fått av sin egen fysioterapeut också utöva annan form av motion. Motion är också en del av barnets sociala umgänge och hjälper barnet att utvecklas i takt med sina jämnåriga.

Också barn som insjuknat i reuma drar nytta av rörlighetsträning, styrketräning och uthållighetsträning. Träningens avsikt är att stärka extremiteternas och kroppens muskler (i synnerhet sträckmusklerna). Dessutom är det viktigt att "öppna" de inflammerade ledernas rörelsebanor. Man bör dock komma ihåg att motionen inte får orsaka barnet smärta i något skede, ej heller bör man tvinga barnet att motionera. Cykling lämpar sig för de flesta barnreumatiker. Cykelsadeln bör ställas in så att knäet och vristen sträcks när barnet cyklar. Simning är också en utmärkt motionsform. Skidåkning rekommenderas och för de flesta är också slalom tillåten. Det lönar sig att pröva olika motionsformer och välja de som lämpar sig bäst och som inte orsakar smärta. Barnets egna intressen är grunden för ett trevligt, bestående motionsintresse och en bestående fysisk livsföring.

Ryggradsreuma

Hos personer med ryggradsreuma eftersträvar man att med hjälp av motion bevara en god kroppshållning, halsryggradens rotation, ryggradens rörlighet, bröstorgans andningskapacitet samt axel-, höft- och knäledernas rörlighet. Individuell träning dagligen är av yttersta vikt. Med träningen bibehåller man en god kroppshållning och ryggradens rörlighet. Minst en gång om dagen bör man sträcka ut ryggen helt rakt. För att vara säker på att ryggen är helt rak kan man ställa sig med hälarna och bakhuvudet mot en vägg. Har man svårt att få bakhuvudet mot väggen bör man söka intensiv rehabiliteringsvård. Begynnande rörlighetsinskränkning är alltid en larmsignal. Också bröstorgans rörlighet kan inskränkas och därför är det bra att träna djupandning dagligen.

Lämpliga motionsformer för ryggradsreumatiker är bl.a. gymnastik, styrketräning, simning, dans, gång, stavgång, skidåkning och cykling med rak rygg.

Fibromyalgi

Rask aerobisk gymnastik passar för fibromyalgiker. Denna motionsform syresätter vävnaderna, gör en andfådd och svettig. Träning som höjer den fysiska formen ökar blodcirkulationen i musklerna. Lämpliga motionsformer är rask gång, stavgång, jogging, cykling, skidåkning, dans, vattengymnastik och simning (även vinterbad) minst tre gånger i veckan över en halv timme åt gången så att man blir ordentligt andfådd och pulsen kommer upp i 70 - 80 % av den maximala pulsen (= 220 - åldern).

Det kan kännas smärtsamt att inleda träningen eftersom den nästan utan undantag till en början förvärrar symptomen. Därför lönar det sig att börja försiktigt och öka träningen successivt. Ledd gymnastik i grupp har visat sig vara nyttig för fibromyalgiker och ett lyckat sätt att komma igång med aerobisk träning.

Artros

Artros, eller ledförslitning, angriper oftast sådana leder som utsätts för belastning - höftens och knäets yttersta leder, stortåns bas samt ländryggen. Ledförslitning i axel-, armbågs- och fingerleder är också allmänna. Med motion kan man stärka musklerna som omger de förslitna lederna. Friska, starka muskler stöder förslitna leder. Om artrosen angripit knäet bör man med motion stärka knäets och höftens sträckmuskler.

Motionen bör bibehålla och öka muskelstyrkan och rörligheten, men den får inte överbelasta eller förorsaka kraftiga stötar. Lämpliga motionsformer är simning, cykling, styrketräning, skidåkning och gång. Vid behov bör man bära skor med mjuka sulor och gå i jämn terräng.

Osteoporos

Forskningen visar att motion kan öka bentätheten, fördröja urkalkning av skelettet, hejda eller åtminstone på kort sikt fördröja den urkalkning som tilltar efter klimakteriet, samt förebygga frakturer. Ett starkt ben brister nämligen inte lika lätt som ett svagt. Motionerar man mycket har man lättare att röra sig, och då är risken att man ramlar mindre. De som rört på sig mycket i ungdomen har en klart högre benmassa än de som rört på sig litet i och med att belastning av skelettet ökar benmassan. De som förvärvat sin benmassa före 30-årsåldern har det väl förspänt. När man passerat 30-sträcket är det svårt att öka benmassan med hjälp av motion. Träning påverkar benmassan mycket långsamt, det kan ta månader och till och med år och förändringen är relativt liten, endast 0 - 5 %.

Med tanke på skelettet är rörelser som dagligen kraftigt belastar skelettet de mest effektiva. I praktiken är tyngdlyftning och övriga övningar som stärker muskelstyrkan sådana träningsformer. Motionsformer med låg effekt såsom löpning, gång och skidåkning är inte lika effektiva med tanke på kraftanvändning, men vid långvarig träning kan dessa också bevara eller öka bentätheten. Rytmiska och mångsidiga gymnastik- och dansformer med snabbt tempo (t.ex. aerobic) och racketsport (t.ex. squash) förorsakar relativt kraftig och plötslig belastning på skelettet. De ser också ut att vara effektiva motionsformer med tanke på skelettets hälsa.

Vem anordnar motionsverksamhet

Reumaförbundet i Finlands medlemsföreningar anordnar mångsidig motionsverksamhet. Kommunerna anordnar motionsverksamhet i hälsovårdscentralerna och kommunens idrottsväsende anordnar motion för grupper med särskilda behov, bl.a. för personer insjuknade i reuma eller andra sjukdomar i stöd- och rörelseorganen. Vuxen- och arbetarinstituten kan anordna reumagymnastik antingen ensamma eller i samarbete med någon annan. Du kan också höra dig för hos privata fysikaliska inrättningar om reuma- eller ben- och ledgrupper (tules). Reumaförbundet i Finlands motionssekreterare ger information och vägledning i motionsfrågor.

Man kan utöva motion på många olika sätt. Det finns ett nästan oändligt urval av motionsformer, så alla kan hitta den form som passar en själv bäst. Det är lätt att anpassa olika motionsformer och det finns många slag av hjälpmedel att tillgå.

Vattengymnastik

Varmvattengymnastik är den mest omtyckta motionsformen som reumaföreningarna anordnar. Det varma vattnet sätter fart på blodcirkulationen och ämnesomsättningen och får musklerna att koppla av. Vattnets lyftkraft stöder och underlättar rörelserna och avlastar lederna. Å andra sidan förbättrar vattnets motstånd muskelstyrkan. Gång och löpning i vattnet förbättrar uthålligheten effektivt. Vattengymnastiken kan varieras med musik och olika redskap. Det lönar sig att lära sig rätt simteknik t.ex. på kurserna.

Gång

Gång är en alldeles ypperlig form av hälsotion. Ben, muskler och leder gillar gång. Om man går i terräng eller på omväxlande underlag eller om man använder lätta extra tyngder ökar motionens gynnsamma effekt. Man kan på ett naturligt sätt införliva motionen i vardagssysslorna; man går till jobbet, går när man skall uträtta ärenden och går mycket överhuvudtaget.

Med hjälp av **stavgång** kan man lätt kontrollera att hållningen är god, man kan aktivera de rätta musklerna samt belasta kroppen mera mångsidigt. Stavgång utlöser musklerna i skulderpartiet och förbättrar bröstorgans rörlighet. Vid stavgång flyttar man över tyngden till armarna, varvid belastningen på de nedre extremiteterna minskar märkbart. Med hjälp av stavarna får man bättre balans på gången och farten ökar. Träningens effekt ökar dessutom med upp till 20 %. Stavgång lämpar sig för alla oavsett ålder eller storlek. En motionär i gott skick får utökad effekt av stavgången och en mindre erfaren återigen stöd och trygghet.

Avslappning

Kroppen reagerar på samma sätt på fysisk såväl som på psykisk påfrestning. Pulsen och blodtrycket ökar, hormonavsöndringen förändras och musklerna blir spända. Känsломässig påfrestning och smärta ökar spänningstillståndet i muskulaturen. Det räcker inte enbart med motion för att kroppen skall må bra. Stela leder och spända muskler är som knutar som löses upp när man slappnar av. Förmågan att slappna av är också viktig i egenvård av reumasjukdomar. Avslappning stöder även annan vård.

Avslappning har en positiv inverkan på endorfinbalansen. Endorfinet är kroppens egen "värkmedicin". Det finns många olika avslappningsätt och man bör välja den som passar en själv bäst. Det lönar sig att pröva olika avslappnande ställningar, som t.ex. att ligga på sidan och böja det övre benet över en kudde eller att ligga på rygg med benen ovanpå en stol eller kuddar. Avslappning är en konst som bör tränas. Man kan tillgodogöra sig denna konst i det dagliga livet. Ibland kan det vara lättast att slappna av om man lyssnar på en avslappningskassett, för då somnar man lätt, eller genom att en annan person varsamt berör dig med lätta tryck eller t.ex. med hjälp av en boll.

Ibland kan **massage** vara den bästa hjälpen. Massage är en stödåtgärd som lindrar smärta och hjälper muskulaturen att återhämta sig efter påfrestning. Om ledernas rörelsebanor blivit inskränkta belastas muskulaturen mera och då kan man med massage bryta den onda smärtspiralsom belastningen förorsakat. Massagen bör kännas angenäm och den får inte förorsaka smärta följande dag. Lokal muskelömheter kan förekomma efter massagen. Massagens verkningar är kortvariga och därför bör man också direkt efter massagen börja träna muskelkonditionen och rörligheten för att förebygga nya besvär.

Kylbehandling

Kyla är ofta den mest effektiva vårdmetoden för en inflammerad led. Vid kylbehandling saktar ämnesomsättningen och blodcirkulationen till en början av och huden bleknar. Som följd av kylbehandling ökar blodcirkulationen och ämnesomsättningen tar fart. På apotek, fysikaliska inrättningar och naturkostaffärer hittar man färdiga kylförpackningar och kylgel, som också kan användas vid värmebehandling. Den enklaste formen av kylbehandling är att använda vatten på fat eller rinnande vatten. Man kan också lägga snö i en plastpåse. Mellan huden och påsen lägger man en handduk för att förhindra köldskador. Kylbehandling kan utföras flera gånger per dag under c. 10 minuter åt gången. Vid vinterbad är kylbehandlingen heltäckande. Många reumasjuka har konstaterat att vinterbad ger ypperlig smärtlindring. Man bör vinterbada regelbundet, helst varje dag, för att den skall ha någon smärtlindrande effekt. Kylbehandling bör dock inte användas vid Raynauds sjukdom eller om huden är känslös.

Värmebehandling

När ingen aktiv inflammation förekommer kan man använda värmebehandling som smärtlindring. Värme passar bra för muskelvärk, t.ex. för späningsvärk i nacken. I allmänhet är s.k. torr värme bäst och då använder man t.ex. elvärmedynor och dynor som uppvärms i mikrovågsugn. Bastuvärmen är fuktig och många erfar s.k. bastubaksmälla dagen efter. "Bastubaksmällan" kan lindras genom att man badar på morgonen eller dagtid och att man efter bastun tar en kall dusch. Varma kläder eller en het dusch är också en form av värmebehandling. Endast genom att pröva på olika metoder hittar du den form av kyl- eller värmebehandling som passar dig bäst.