

Fysisk aktivitet som medicin vid

Artros

Det går att förebygga, förbättra och behandla många sjukdomar genom regelbunden fysisk aktivitet. Du kan få fysisk aktivitet på recept (FaR) som stöd för att komma igång. Det innebär att du får stöd av din vårdkontakt för att hitta en fysisk aktivitetsnivå som är anpassad till dina behov, förutsättningar och önskemål.

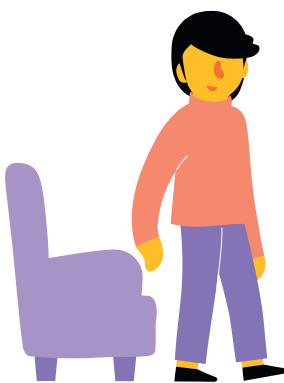
Hur kan rörelse hjälpa mig?

När du rör på dig produceras ledvätska som fungerar som smörjmedel för leden. Fysisk aktivitet har även en smärtlindrande effekt som oftast är bättre än läkemedelsbehandling, dessutom är den fri från biverkningar. När du rör på dig frisätts endorfiner, kroppens smärtlindrande hormon. Med starkare muskler minskar belastningen över leden, vilket ger både smärtlindring och ökar din möjlighet att vara aktiv i vardagen.

Forskning har visat att fysisk aktivitet förbättrar livskvaliteten vid artros. Fysisk aktivitet är en förstahandsbehandling vid artros, tillsammans med hälsosamma levnadsvanor och viktkontroll.

Hur kan jag börja?

Starta på din nivå och stegra successivt. Det kan innebära att du minskar stillasittandet genom att ta rörelsepauser, eller att du kommer igång med vardagsaktiviteter, som att ta korta promenader. Det kan också innebära att komma igång med en aktivitet, exempelvis gruppträning, gym eller föreningsaktivitet. Välj något som passar dig och som du trivs med. All rörelse räknas!



1. Bryt stillasittande



2. Öka vardagsaktivitet



3. Öka fysisk aktivitet

→ I Rörelseguiden kan du hitta inspiration och förslag på aktiviteter: vgregion.se/rorelseguiden

På vilket sätt kan jag röra på mig?

Vid artros rekommenderas både pulshöjande och muskelstärkande fysisk aktivitet enligt nedan. Även rörlighetsträning rekommenderas för att bibehålla ledrörligheten.



Pulshöjande fysisk aktivitet

Vilken ansträngningsnivå? *	Måttlig
Hur många minuter/tillfälle?	20–30 minuter
Hur många dagar/vecka?	2–3



Muskelstärkande fysisk aktivitet

Hur många övningar?	5–7 (främst bål och ben)
Hur många repetitioner (reps) och omgångar (set)?	8–12 reps och 1–3 set
Hur många dagar/vecka?	2–3

* Se faktaruta nedan.

Ta hjälp av en fysioterapeut för handledd träning när du startar. För att få bäst effekt är det bra att du tränar minst 2 gånger/vecka, med successiv stegring med hjälp av fysioterapeuten under 6-8 veckor. Därefter kan du fortsätta med träningen på egen hand med uppföljning av fysioterapeut vid behov.

Träningen bör starta med uppvärmning på låg intensitet och med låg belastning för att minska smärta. För dig med artros i höft eller knä, använd gärna stötdämpande skor.

Skatta din ansträngning

Med Borg RPE-skalan® skattar du din känsla av ansträngning under tiden du är fysiskt aktiv. Att lära sig att lyssna på kroppens signaler ökar din medvetenhet om hur din kropp fungerar.

När du skattar din upplevda ansträngning, titta på skalan och utgå från orden. Välj sedan en passande siffra. Försök att vara så spontan och uppriktig som möjligt. Din känsla av ansträngning kan kännas som trötthet i muskler och som andfåddhet.

Borg RPE-skala® intensitetsnivåer

Låg intensitet: Borg RPE 9-11. Kännas lätt/mycket lätt.

Måttlig intensitet: Borg RPE 12-13. Kännas något ansträngande. Du blir varm och lätt andfådd, men kan prata i sammanhängande meningar.

Hög intensitet: Borg RPE 14-17. Kännas ansträngande/mycket ansträngande. Du blir svettig, andfådd och har svårt att prata i sammanhängande meningar.

Din upplevda ansträngning		Intensitetsnivå
6	Inte ansträngande alls	
7		
8	Extremt lätt	
9	Mycket lätt	
10		Låg
11	Lätt	
12		Måttlig
13	Något ansträngande	
14		Hög
15	Ansträngande	
16		
17	Mycket ansträngande	
18		
19	Extremt ansträngande	
20	Maximalt ansträngande	

© Gunnar Borg 1970, 1985, 1994, 1998, 2006 ©2000.