

Fysisk aktivitet som medicin vid

# Långvariga smärttillstånd

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.

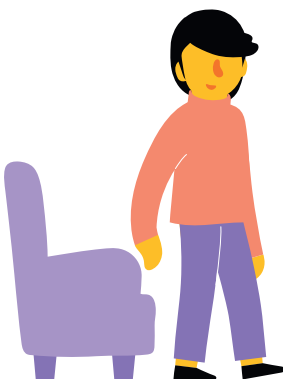
## Hur kan rörelse hjälpa mig?

Om du har haft smärta länge kan det kännas svårt att komma i gång med fysisk aktivitet. Ofta ger fysisk aktivitet en ökad smärta på kort sikt, som kan göra det svårt att motivera sig till att fortsätta. Men en successiv stegring av fysisk aktivitet kan ge lägre smärta på lång sikt. Smärtsystemet är dessutom formbart, vilket innebär att långvarig smärta kan förändras i positiv riktning. Forskning visar att inte bara smärta, utan även trötthet påverkas positivt av rörelse.

När du har varit aktiv under en period kommer du även att känna dig starkare och klara mer i vardagen. När du är regelbundet aktiv påverkas också ditt humör positivt, du blir mindre stresskänslig och får förbättrad sömn, som bidrar till ett ökad välmående.

## 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](http://vgregion.se/rorelseguiden)

## På vilket sätt kan jag röra på mig?

Vid fibromyalgi rekommenderas pulshöjande och muskelstärkande fysisk aktivitet enligt nedan. Vid övriga långvariga smärttillstånd finns inga specifika rekommendationer.



### Pulshöjande fysisk aktivitet

	Nivå 1	Nivå 2
Vilken ansträngningsnivå?*	Måttlig	Hög
Hur många minuter/vecka?	20–45	20–45
Hur många dagar/vecka?	2–3	2–3
Börja på nivå 1. Om smärtan tillåter kan ansträngningsnivån successivt ökas till nivå 2.		

\* Se faktaruta nedan.

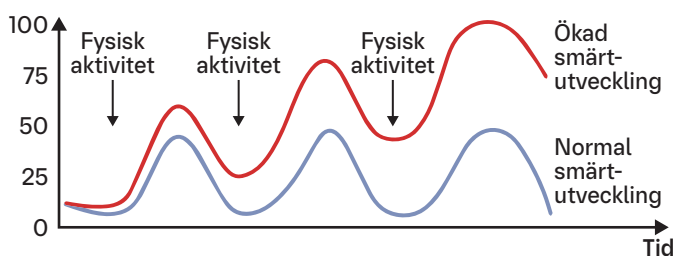
Ta gärna hjälp av en fysioterapeut för få handledning kring vilken nivå du kan starta på och hur du kan stegra successivt. Det kan ta olika lång tid att stegra aktiviteten och för kroppen att vänja sig. Smärtan kan öka tillfälligt (1-2 dygn) efter fysisk aktivitet innan kroppen har anpassat sig, så du kan behöva längre återhämtningstid. Sprid aktiviteten över veckans dagar. Se bild intill. För många kan det hjälpa att vara aktiv fler korta pass under dagen än ett längre, testa dig fram vad som fungerar. Anpassa aktiviteten utifrån dagsformen.



### Muskelstärkande fysisk aktivitet

	Nivå 1	Nivå 2
Hur många övningar?	5–10	5-10
Hur många repetitioner (reps) och omgångar (set)?	15–20 reps och 2–3 set	5-10 reps och 2-3 set
Hur många dagar/vecka?	2–3	2-3
Börja på nivå 1. Om smärtan tillåter kan motståndet ökas och antal reps minskas under ca 3-4 v till nivå 2.		

### Smärtintensitet



När du är fysiskt aktiv kan smärtan öka tillfälligt. Bilden visar att smärtan behöver återgå till normalläge mellan aktivitetstillfällena för att inte ge en ökad smärtutveckling. Figuren är hämtad från boken FYSS 2021.

## 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. Känns lätt/mycket lätt.

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

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

Din upplevda ansträngning	Intensitetsnivå
6	
7	
8	
9	Låg
10	
11	Måttlig
12	
13	Hög
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

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