

Fysisk aktivitet som medicin vid

Reumatoid artrit (RA)

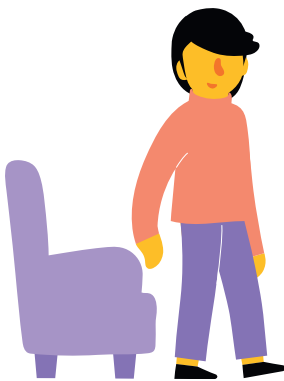
Det går att förebygga, förbättra och behandla många sjukdomar genom regelbunden fysisk aktivitet. Du kan få fysisk aktivitet på recept (FaR) som stöd för att komma igång. Det innebär att du får stöd av din vårdkontakt för att hitta en fysisk aktivitetsnivå som är anpassad till dina behov, förutsättningar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

Hur kan rörelse hjälpa mig?

Regelbunden fysisk aktivitet stärker ditt immunsystem och kan ha anti-inflammatoriska effekter. Du kan också öka din kondition och muskelstyrka samt få smärtlindring via ökad frisättning av bland annat endorfiner, kroppens smärtlindrande hormon. För att du ska få så bra effekt som möjligt bör den fysiska aktiviteten ske i kombination med läkemedelsbehandling samt att du är rökfri och har hälsosamma matvanor. Fysisk aktivitet ger dig också möjlighet att öka din muskelmassa och minskar risken för hjärt-kärlsjukdomar.

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 RA rekommenderas både pulshöjande och muskelstärkande aktivitet i kombination enligt nedan.



Pulshöjande fysisk aktivitet

Vilken ansträngningsnivå?*	Kombinerad måttlig och hög
Hur många minuter/vecka?	60–180
Hur många dagar/vecka?	2–3

Om du utför enbart pulshöjande fysisk aktivitet bör du göra det 30–75 min/tillfälle, 3 dagar/vecka.

* Se faktaruta nedan.



Muskelstärkande fysisk aktivitet

Hur många övningar?	8–10
Hur många repetitioner (reps) och omgångar (set)?	8–12 reps och 2–3 set
Hur många dagar/vecka?	2–3

Ta gärna hjälp av en fysioterapeut för stöd i upplägg av den fysiska aktiviteten och handledning vid start.

När du börjar vara fysiskt aktiv, öka belastningen gradvis under 2-3 veckor från låg till måttlig/hög ansträngningsnivå. Anpassa din fysiska aktivitet till förändringar i sjukdomsaktiviteten. Om smärta kvarstår 24 timmar efter att du utfört din fysiska aktivitet, minska belastningen tillfälligt.

Vid kortisonbehandling rekommenderas försiktighet med viss fysisk aktivitet på hög ansträngningsnivå. En fysioterapeut kan hjälpa dig att hitta rätt nivå för din fysiska aktivitet. Om du tar läkemedel kan en översyn av dessa behövas när du ökar din fysiska aktivitet.

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	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.