

Trening for revmatikere



v/ fysioterapeut Anne Dingsør.
Betanien Hospital.

Vanlige symptom hos revmatikere

- Smerter
 - Nedsatt leddbevegelighet, stivhet
 - Redusert muskelfunksjon/ styrke
 - Redusert kondisjon
 - Trøtthet / fatigue
-
- Økt risiko for hjerte-karsykdom
 - Økt risiko for osteoporose/ beinskjørhet

Aldersforandringer

- Redusert energiforbruk og nedsatt fysisk aktivitet kan gi:
 - økt vekt
 - problemer med fett og insulin-nivåer i blodet,
 - økt fare for hjerte-kar sykdom
- Osteoporose / bruddfare
- Økt fare for fall
- Redusert daglig funksjon
- Sosial isolasjon
- Redusert livskvalitet.

Hunter et al.

Aldersendringer - "livsløp"

□ Kondisjon/oksygenopptak:

- >30 år: maks O₂ opptak reduseres med 5-10% pr. 10år

□ Muskelstyrke:

- Topp ved 20-30 års alder
- Stabilt neste 20-30 år
- 15% styrketap pr. 10 år i 60 og 70 årene
- 30% styrketap etter dette, (Harris Uj, Bassej Ej. Eur.J Physiol Occup Physiol.1990;60(3), Hunter G.R, McCarthy J.P, Bamman M.M., Sports Med. 2004;34(3))

Det er håp !

- **Alder** - kun årsak til 30% av styrkevariasjon hos voksne mellom 20-93 år.
- Redusert fysisk aktivitet sannsynlig årsak for resten.
- "gamle muskler" reagerer positivt med styrkeøkning v/ trening, men sannsynlig alderbegrenset vs. "ung" muskulatur.

Evans, 1997

Aktivitet vs. trening

- Fysisk aktivitet:
 - Økning av energiforbruk utover hvilenivå
- Fysisk trening:
 - Målrettet fysisk aktivitet for å oppnå en ønsket fysisk effekt eller kvalitet

Nasjonale anbefalinger – generell helse

- Minimum 30 min. fysisk aktivitet daglig for alle
- Kan oppdeles i 10.min x 3
- Større helsegevinst ved å øke den daglige mengden og intensiteten
- All aktivitet bedre enn ingenting
- Jo lavere intensitet, desto lengre treningstid

Aktivitetshåndboken

- **En hovedårsak til at så mange eldre er i dårlig form er at de er lite fysisk aktive!!**
- Røykeslutt

Trening for revmatikere - 1

- Studier viser at trening **ikke** fremskynder ødeleggelser i ledd, (Van den Ende et al. 2000, De Jong et al, 2003, Häkkinen et al,2001)
- **Kan og bør** trene både **styrke, kondisjon og bevegelighet**
- Generell regel ved trening
 - Lystbetonte aktiviteter, øvelser
 - Unngå økt leddhevelse
- Start med lav belastning, øk gradvis
- Bruke støtte/hjelpemidler ved behov

Trening for revmatikere - 2

□ **Kondisjon - Aktiviteter:**

- Gå tur, sykling, basseng/svømming, step, bosuball, dans, hagearbeid etc.

□ **Langkjøring eller intervallprinsippet**

- Langkjøring: min 20/30min – 1 time med middels intensitet
- Intervall: rolig opptrapping, så 3-4 eller flere pulstopper med høy pust og puls
- For eksempel 4 x 4

Kondisjon og bevegelighet

Kondisjon

Frekvens:

- 2- 3 gg / uke

Intensitet:

- Lav – middels for å påvirke risikofaktorer
- Middels –høy for å forbedre CV funksjon

Varighet:

- minst 30 – 60 min

Bevegelighet

Frekvens:

- Minst 2gg/ uke

Intensitet:

- Moderat
- Rolige tøyninger til ytre del av bevegelsesbane
- Gjerne som start og slutt i et treningsprogram

Styrketrening for revmatikere

LANGTIDSEFFEKTER:

- Bedre muskelfunksjon
- Forbedring av beintetthet
- Redusert falltendens
- Bedring av daglig funksjon
- Økt livskvalitet
- Trening stimulerer også til produksjon av endorfiner og bet. dempende stoffer i blodet

Ref. Aktivitetshåndboken "Fysisk aktivitet i forebygging og behandling"

Styrketrening – forts.

Trenes:

- moderat til høy vektbelastning
- 10 – 15/20 repetisjoner av hver øvelse
- 1-3 serier av hver øvelse
- 2 – 3 x per uke

- Trene de største muskelgruppene:
 - Mage, rygg, armer, bein

Styrketrening og ”power”

POWER:

- ❑ Først i treningsøkt
- ❑ Høy igangsettingsfart
- ❑ Lett – mod. Belastning
- ❑ Store muskelgrupper
- ❑ 6-10 reps
- ❑ 1-3 serier
- ❑ 2-3 min. hvile mellom seriene
- ❑ 1-2 dager/uke

VIKTIG FOR BALANSE

STYRKE:

- ❑ Sakte – mod. tempo
- ❑ Mod.- høy belastning
- ❑ 10-15 reps
- ❑ 1-3 serier
- ❑ 1-3 min. hvile mellom hver serie
- ❑ 2-3 dager/uke

VIKTIG FOR DAGLIGE
GJØREMÅL

Trening ved osteoporose

Kondisjon.

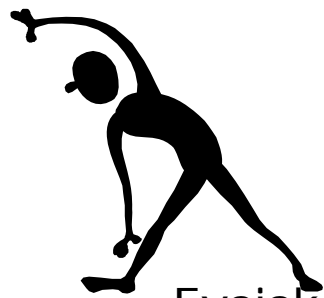
- Frekvens: 30-60.min trening 3-5 gg/uke
- Intensitet: moderat til høy med vektbærende aktiviteter
 - eks. turgåing, hagearbeid, aerobic

Styrke

- for hofter/ truncusmuskulatur, veksle mellom arm/ beinmuskulatur
- 8-16 reps (lette vekter), 2-3 gg/uke

Balansetrening

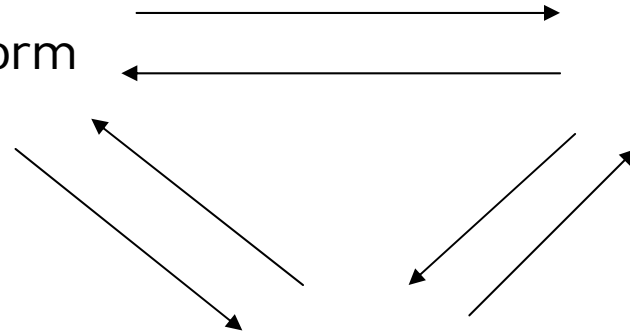
Den gode trekant



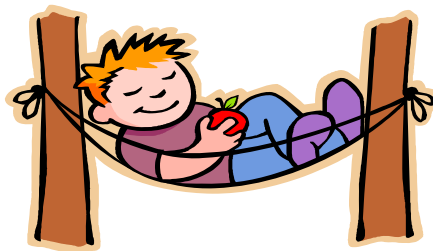
Fysisk form



Sosialt liv



Psykisk velvære



Oppsummert

- ❑ Fysisk aktivitet og målrettet trening må tilpasses den enkeltes utgangspunkt
- ❑ Basert på tidligere erfaringer, hva en liker å drive med
- ❑ Starte forsiktig, øke gradvis.
- ❑ Variasjon mellom belastning, antall og tid
- ❑ Progresjon i treningen hvis en ønsker bedring
- ❑ Vedlikehold av styrke: frekvens 1gg/ uke, men beholde intensitet/ dose/ belastning
- ❑ Generelt : **trening er ferskvare !!!!!**

Mulighetene er mange!

