

Ledgångsreumatism och fysisk aktivitet

Sjukdomen

Ledgångsreumatism, reumatoid artrit (RA) förekommer hos 0,5-1 procent av befolkningen. Kvinnor insjuknar dubbelt så ofta som män. Utöver ledbesvären förekommer även inflammationssymtom från andra organ i kroppen. Huvudsymtomet vid RA är smärta, men det är också vanligt med trötthet och stelhet framförallt på morgonen.

När man drabbas av en kronisk sjukdom som RA gäller det att hitta en egen positiv livsstil. Att träna och vara fysiskt aktiv på alla upptänkliga sätt kan vara en god hjälp. Kroppen blir starkare och klarar sjukdomens påfrestningar bättre. Dessutom ökar chansen att slippa följsjukdomar som benskörhet och hjärt-kärlsjukdom. Orsaken till RA förklaras genom att kroppens försvarsceller och immunsystem felreagerar. Trots att det inte finns någon angripare, såsom bakterier eller virus, är immunsystemet aktiverat vilket leder till att organ och strukturer i kroppen skadas.

Risikfaktorer

Personer med ledgångsreumatism drabbas oftare än andra av hjärt-kärlsjukdom. En bidragande orsak kan vara den minskade fysiska aktiviteten som sjukdomen leder till. Muskelstyrkan är hos patienter med RA ofta minskad till mellan 50-70 procent av den normala, och uthålligheten i musklerna är ofta mindre än hälften än hos den friska. Muskelsvagheten kan även yttra sig som försämrade balansförmåga och muskelkoordination. Den minskade muskelstyrkan är mer uttalad hos patienter som använt kortisonpreparat.

Även konditionen är nedsatt hos personer med RA jämfört med den friska befolkningen.

Friskfaktorer

Fysisk träning av uthållighetskaraktär leder till ökad syreupptagningsförmåga/kondition, förbättrad muskelstyrka och bibehållen rörlighet, utan att smärta eller sjukdomsaktivitet ökar. I ett flertal studier påvisas också att livskvaliteten påtagligt förbättras hos de personer som ökar sin fysiska förmåga.

Rekommendationer

Den generella rekommendationen är att försöka vara fysiskt aktiv i minst 30 minuter med måttlig ansträngning minst 3 gånger per vecka. Lämpliga träningsformer är stavgång cykling, längdskidåkning, promenader och vattengymnastik, där det trots ledproblem är möjligt att träna cirkulationsorganen, samt anpassad styrketräning. En mycket viktig åtgärd är valet av skor och fotbäddens passform.

För att minska risken för stegrande symtom i samband med ökad fysisk aktivitet, är det bra med försiktig start, för att sedan ökas successivt under en period av 2-3 veckor. En eventuell ökning av smärta kan ske initialt, vilket är normalt. Vetskapen om detta kan underlätta den fortsatta träningen.

På grund av sjukdomens skovvisa natur måste träningen anpassas till svängningar i sjukdomens förlopp. Träningen inleds oftast under ledning av sjukgymnast med fortsatt träning på egen hand med regelbundna återbesök.

Källa: FYSS 2008. Textansvarig Lena Thorselius FaR-samordnare i Primärvården Mittenälvsborg.



Foto och montage: Johan Werner.

Läkemedelskommittén och Folkhälsoenheten
www.lg.se/folkhalsoenheten