



Fysisk aktivitet och träning

Reumatiker
förbundet

Rör på dig!


Fysisk aktivitet och träning är en av de största möjligheterna du har för att själv påverka din hälsa. Rekommendationerna för fysisk aktivitet och träning gäller alla oavsett om man lever med en reumatisk sjukdom eller inte. Men med en reumatisk sjukdom i bagaget blir det en lite större utmaning att lära sig dosera sin aktivitet på bästa sätt utifrån sjukdomsaktivitet och dagsform. Dagens forskning visar att det inte är **vad** du gör, alltså vilken aktivitet du väljer, utan **att** du gör något, gärna ofta och regelbundet.

Hälsofrämjande fysisk aktivitet

För att få goda hälsoeffekter som till exempel sänkt blodtryck, kolesterolhalt och blodsockervärden ska du helst vara fysiskt aktiv 150 minuter per vecka. Aktiviteterna du utför ska vara så ansträngande att du blir lätt svettig och andfådd (Borgskala nivå 13, måttligt ansträngande).

Om du har svårt att vara fysiskt aktiv långa stunder i sträck går det utmärkt att dela upp sina "aktivitetspass" under dagen. Till exempel kratta löv 10 minuter och gå ut med hunden 15 minuter under förmiddagen för att på eftermiddagen dammsuga i 10 minuter. Du kan välja att byta ut de 150 aktivitetsminuterna på måttlig nivå till 75 minuters konditionsträning per vecka. Om du väljer detta

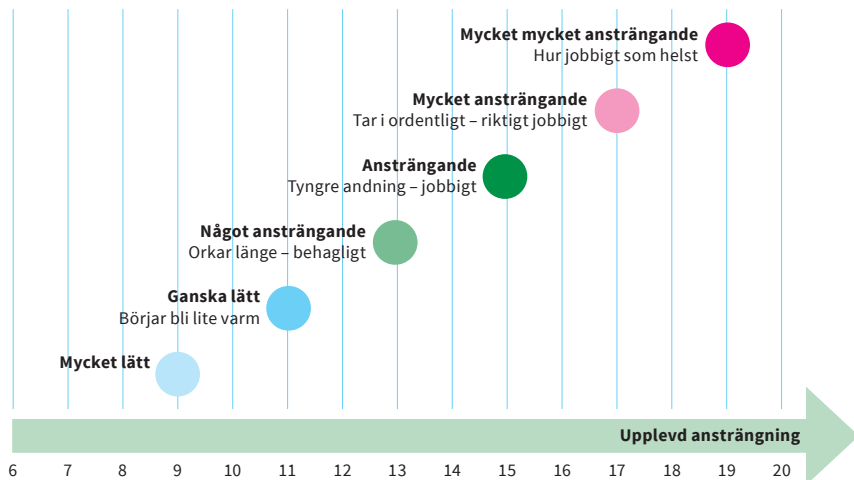
"Tänk dig att du har en tablett framför dig. Det är den mest avancerade medicin som världen skådat. Det finns ett sådant piller – det heter fysisk aktivitet!" Ur boken Hälsa på recept, 2014.



”Att föra träningsdagbok är ett utmärkt sätt att följa din träning över tid. Med en dagbok blir det väldigt tydligt hur du tränar”

”Att planera in tid för återhämtning och avspänning är lika viktigt som att avsätta tid för träning.”

Borgskalan



alternativ ska intensiteten på vald aktivitet vara hög (Borgskala nivå 15, ansträngande). Här har du gått förbi ”prattempo” och blir tydligt andfådd och svettig.

Den hälsofrämjande aktiviteten bör helst också innehålla styrketräning två gånger i veckan. Är du över 65 år och har en reumatisk sjukdom rekommenderas även rörlighets- och balansträning vid behov.

Stå upp!

Bara av att du reser på dig påverkas kroppens energiförbrukning positivt och du kan få goda hälsoeffekter. Än så länge finns inga specifika rekommendationer för maximalt stillasittande/inaktivitet kontra hur ofta/länge man bör vara i rörelse. Men en god tumregel är att bryta stillasittandet var 30:e minut genom att kort och gott resa på sig.

24-timmarsregeln

Regeln innebär att eventuell ökad smärta och svullnad ska ha återgått till samma nivå som när du började träna 24 timmar tidigare. Har det inte gjorts det är det viktigt att du anpassar träningen och inte ger upp.

Sätt mål!

En av de viktigaste självhjälpsprinciperna är att sätta mål. Ett mål ska vara något du vill uppnå inom de närmaste tre till sex månaderna. T ex att kunna gå en halvmil, ta trapporna istället för hissen eller göra en resa. Mål är vanligtvis för stora för att kunna uppfyllas direkt. Därför är det viktigt att bryta ner dem i mindre mer hanterbara delmål. Genom att göra en strukturerad plan med tydlig målsättning blir det lättare att följa dina resultat över tid, men också urskilja om något inte fungerar. Vilken är din personliga plan för din träning?

SMART-modellen

Alla har nytta av att göra en plan för sin fysiska aktivitet och träning.

- **S Specifik** Vad ska du träna?
- **M Mätbar** Hur mycket ska du träna?
- **A Accepterad** Är din målsättning accepterad av de som kommer att beröras av den? Träning tar tid.
- **R Realistisk** Är det en realistisk nivå för dig?
- **T Tidsbestämd** När ska du ha nått detta (del)mål?

Lär dig mer!

På vår webbsida reumatiker.se kan du läsa mer om fysisk aktivitet och träning.

Kunskap, handlingskraft och gemenskap

Reumatikerförbundet är en medlemsorganisation som arbetar för att tillvarata reumatikers intressen. Vår vision är ett bra liv för alla reumatiker och lösningen på reumatismens gåta. För att nå dit arbetar vi med kunskapsspridning, påverkansarbete, forskningsfinansiering, och olika former av stöd till människor som berörs av reumatisk sjukdom.



Bli medlem

Som medlem i Reumatikerförbundet får du tillgång till en gemenskap med andra i liknande situation. I medlemskapet ingår dessutom en mängd olika förmåner, bland annat aktiviteter och föreläsningar samt vår medlemstidning Reumatikervärlden direkt hem i brevlådan. Bli medlem på reumatiker.se. Välkommen!



Stöd oss – ge en gåva

Stöd vår vision om ett bra liv för alla reumatiker och lösningen på reumatismens gåta. Läs mer om vårt insamlingsarbete på vår webbplats. Din gåva gör skillnad!

BG 900-3195

PG 90 03 19-5

Swish 123 900 31 95