



NORSK REVMATIKERFORBUND

# Trening som medisin



# Visste du at?

- Over **1 million mennesker lever med muskel- og skjelettplager i Norge**, og over en halv million er blitt behandlet for en eller annen form av revmatisk sykdom.
- Både fysisk aktivitet og trening for revmatisk sykdom gir **positive helseeffekter og økt livskvalitet**.
- Når du begynner eller øker aktivitetsnivået, er **restitusjon/hvile minst like viktig**. Restitusjon er ikke bare hvile, men nok søvn, riktig mat og godt væskeinntak.
- Nyere forskning viser at høyintensiv trening kan **redusere smerte, stivhet og utmattelse (fatigue)** hos personer med revmatisk sykdom.
- NRF samarbeider tett med Diakonhjemmet Sykehus om **forskning på trening for revmatisk sykdom**.
- NRF jobber med å kartlegge hvordan **Hot Yoga kan gi helsegevinster** for revmatisk sykdom og muskel- og skjelettplager.
  - Effekten av trening i varmt vann reduserer smerte og belastning på leddene og kan **gi deg økt livskvalitet**.
  - NRF tilbyr **tilpasset og skreddersydd treningsprogram og -kurs** for deg med revmatisk sykdom og muskel- og skjelettplager.



## 1

Det første steget for å begynne en aktiv livsstil er ofte utfordrende, så sørg for å ta enkle skritt og at det er overkommelig i starten.

2. Variasjon i aktivitetene kan gi deg mer motivasjon og redusere risikoen for å gå lei.

## 3

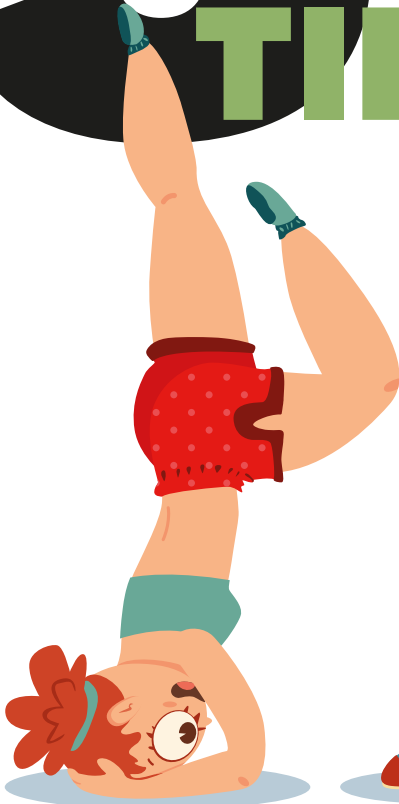
Et sunt kosthold kan være med på å redusere smerter og betennelse.





Trening og aktivitetsdagbok kan hjelpe deg å ha oversikt. Her kan du ha oversikt over hvordan aktiviteten gikk og hvorfor. Veldig fin å bla opp i hvis du hadde en periode uten noe særlig trening/aktivitet og du vil vite hvorfor.

# 5 TIPS



## 4

Sjansen for at du holder på med trening og aktivitet øker dersom du finner det gøy å drive på med.

**SLIK KAN DU  
KOMME I GANG!**  
Digitalt treningskurs:  
[www.revmatiker.no/4Vp4a](http://www.revmatiker.no/4Vp4a)

FERDIG PÅ  
**20**  
MINUTTER



# ENKLE ØVELSER FOR HELE KROPPEN

Dette er øvelser du kan tilpasse til hjemmet, ute i hagen eller i en park. Øvelsene inkluderer hele kroppen, og du velger selv hvor hardt det skal være.

**LETT:** 15 sekunder arbeid per øvelse

**MEDIUM:** 30 sekunder arbeid per øvelse

**UTFORDRENDE:** 45 sekunder arbeid per øvelse

• Tilpass øvelsene etter lett, medium og utfordrende, og ha 15–30 sekunder pause mellom hver øvelse.

• Gjør en, to eller tre hele runder. Husk en lengre pause på 2–5 minutter mellom hver runde.

# 1

## Knebøy

**SLIK GJØR DU:** Ha ca skulderbreddes avstand mellom føttene, knærne peker samme retning som tærne, senk deg rolig ned så langt du kommer til at du klarer å komme deg opp igjen.

**TILPASNING:** Du kan støtte deg inntil en stol eller vegg, og sett deg gjerne ned på en stol og reis deg opp igjen.





## Gå en runde + pushups på sofakant

**SLIK GJØR DU:** Gå en runde rundt sofaen eller spisebordet og ta en pushup inntil kanten. Hendene litt bredere enn skuldrene. Kan gjøres vanskeligere ved å gjøre de på knær/tær på gulvet.

**TILPASNING:** Kan gjøres på knokkene får å spare håndledd. Et annet alternativ er å ligge på ryggen med armene ut til siden, og før de rett opp mot hverandre. Hold gjerne en vekt/flaske med vann.



## Planken

**SLIK GJØR DU:** Stå med enten tærne eller knærne i gulvet og plasser albue-ene under skuldrene. Prøv å ikke slippe opp i skuldrene og press navlen inn mot ryggen.

**TILPASNING:** Her kan du ligge på ryggen og bevege beina opp mot taket og ned igjen. Husk å presse korsryggen ned i gulvet.



## Utfall

**SLIK GJØR DU:** Stå oppreist og ta et lengre steg rett frem. Bøy det fremste beinet slik at det bakerste beinet og kneet går rett ned. Det fremste kneet skal være rett over foten.

**TILPASNING:** Her kan du stå mot et trappetrinn uten å ta steg frem hver gang og kun senke deg så langt ned det er behagelig og at du kommer opp igjen.



## Dips på stol e.l.

**SLIK GJØR DU:** Finn en stol, bord eller sofakant og plasser hendene bak deg. Senk deg rolig ned og opp igjen. Albue-ene skal peke inn langs kroppen.

**TILPASNING:** Her kan du bruke beina som hjelp slik at armene ikke gjør alt av arbeidet. Du kan også ligge på ryggen med armene rett opp og kun bøye albuen der underarmene senkes ned og opp.



## – Prøvde meg på Nordmarks- travern 15 km med krykke en gang, da ville jeg ikke at løypa skulle ta slutt.

Det sier Knut Øderud (51), som fikk påvist bekhterev i 1995. Neste mål er å svømme fra Horten til Moss på makstid ca. 5,5 timer.

**K**rykken skyldes avstivet klumpfot, som helsevesenet ikke har greid å rette opp. Et sammensatt sykdomsbilde stopper ikke Øderud.

– Jeg startet med regelmessig trening tilbake i 2004. Jeg driver veldig rolig jogging på forfot, sykling, svømming og slyngetrening. På det meste har jeg vært oppe i 350 loggførte timer årlig, nå for tiden er det ca 250 timer. Gjør en del «mikrotrening» som jeg sjelden fører opp, men vet at det utgjør 75-100 timer i året, forteller han.

Han har et smart tips til alle som må tilpasse trening til sykdomsbilde.

– Jeg skriver en smertedagbok og tilpasser aktivitetene til dette. Høy smerte, blir ofte rolig og kontrollert trening. Har pleid å skrive en smerteverdi før, under og etter trening og lagt disse verdiene inn i et regneark. Etter mange slike nedtegnelser av smerteverdi, ser jeg hva som fungerer og hva jeg må ta hensyn til for å få en god opplevelse. På denne måten kan jeg holde meg i bevegelse ofte fremfor å vente. Venter jeg mer enn fire dager, stivner kroppen og smerteverdiene går opp, påpeker han.

– *Hvordan påvirker trening og aktivitet sykdommen?*

– Jeg har svært sjelden betennelse og hovne ledd så lenge jeg holder meg i aktivitet, dvs rolig inntil 70 prosent av makspuls, forklarer han.

## BRUKER MINDRE MEDISINER

Medikament-bruken går også ned når bevegelsen opprettholdes.

– Så lenge jeg er i bevegelse trenger jeg knapt medikamenter. I perioder med kaldt og rått vær, lavtrykk og sånt, tar jeg en del paracetamol for å forebygge. Stort sett er det jevnlig bevegelse og et skikkelig kosthold som er avgjørende, sier han.

På spørsmålet om hva som har vært det morsomste å være med i på treningsfronten, kommer naturopplevelsen inn som et tillegg til selve treningen.

– Ryggsvømming i Oslofjorden om morgenen og ligge der og se på skyene er reneste terapien for kropp og sinn. Eller svømming i elv og fjord på Sør-Vestlandet med høye fjell og krystallklart vann. En gang kom en selskapsyuk bever mens jeg svømte og det glemmer jeg nok aldri. Har også padlet litt de siste årene, som er en fin naturopplevelse. Oslo triatlon med NRF var gøyalt. Likte best i 2019 da det sprutregnet under svømmingen, sier han.

## TRE GODE TIPS

Til sist kommer det selvfølgelig spørsmålet om tips til andre som ønsker å komme i gang, eller trenger ny inspirasjon for å fortsette. Øderud trekker frem tre tips:

– Lag mål med delmål underveis for å nå det store målet. Gi deg selvbelønninger. Skriv en treningsdagbok, skriv ned smerter og hva som gir lindring. Begynn i det små. Ta det med ro og nyt. Blås en lang marsj i fart og prestasjoner. Snakk pent til deg selv. Tren jevnlig og aldri ta skippertak. Rolig trening er bedre enn ingen trening. Finn flere idretter du liker og kan gjøre selv hvis en del av kroppen ikke fungerer. Ta også pauser av og til. Meld deg inn i et idrettslag eller gjør avtaler med venner, så blir det enklere å få kontinuitet på treningen.

– Når smertene står på, ikke dropp treningen, men forsøk å gjøre det med liten last eller sakte fart sånn at det ikke gjør så veldig vondt.

– Gjør masse kjernetrening. Det styrker stabilitet og leddene blir mindre utsatt for slitasje.



## Siljes tips

- 1. Hvem er du?** Silje Halvorsen Sveaas
- 2. Hva jobber du med?** Har jobbet på Nasjonal kompetansetjeneste for revmatologisk rehabilitering ved Diakonhjemmet Sykehus frem til høsten 2019, nå jobber jeg innen folkehelse på Universitetet i Agder.
- 3. Hva har du forsket på?** Effekten av trening på sykdomsaktivitet og risikofaktorer for hjerte- og karsykdommer hos pasienter med revmatisk sykdom.

### Hva er de viktigste effektene av trening for en revmatiker?

– Trening vil kunne dempe sykdomsaktiviteten og symptomer slik som smerte, stivhet og fatigue (tretthet). I tillegg vet man at pasienter med revmatisk sykdom er ekstra utsatt for hjerte- og karsykdom, og ved å trene kan revmatikere bedre sin egen hjerte-kar helse.

### Hvilken trening er viktigst: styrke eller kondisjon?

– I forskningen har vi sett de samme positive effektene av både styrke og kondisjonstrening, eller en kombinasjon av disse treningsformene. Som fysioterapeut vil jeg si at en kombinasjon er det mest optimale, det beste er å trene variert, spesielt med tanke på skadeforebygging.

**Hvor ofte må jeg trene?** – Det er anbefalt å trene kondisjonstrening tre til fem ganger i uken. For styrketrening er det anbefalt å trene store muskelgrupper to ganger i uken.

### Kan jeg slutte med medisinene hvis jeg er flink å trene?

– Den mest optimale behandlingen for de fleste revmatiske pasienter er en kombinasjon av medisiner og trening. I mange tilfeller er det slik at medisinene vil være med på å muliggjøre trening.

# NRF er her for deg

Norsk revmatikerforbund har mer enn 600 veiledere (likepersoner) som driver aktiviteter, samtalegrupper og tilbyr veiledning over hele landet. Veileder-tjenesten handler om kontakt mellom mennesker som er omtrent samme livssituasjon. De lytter, tar deg på alvor, råd og hjelp, rettigheter og mye mer. Du kan finne våre veiledere ved å gå inn på [revmatiker.no](http://revmatiker.no).



NORSK REVMATIKERFORBUND