

TRENING, FYSISK AKTIVITET OG FYSIOTERAPI

LMS Artrittsykdom

22.04.24

Kari Bjørnstad

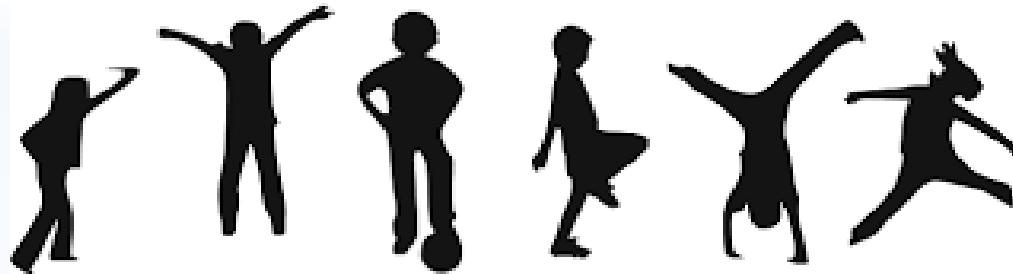
Spes. revmatologisk fysioterapi

TEMA:

- Fysisk aktivitet
- Trening
- Fysioterapi
- Smerte
- Behandlingstilbud

Definisjon fysisk aktivitet

«Enhver kroppslig bevegelse utført av skjelettmuskulatur som resulterer i en økning i energiforbruk utover hvilenivå»

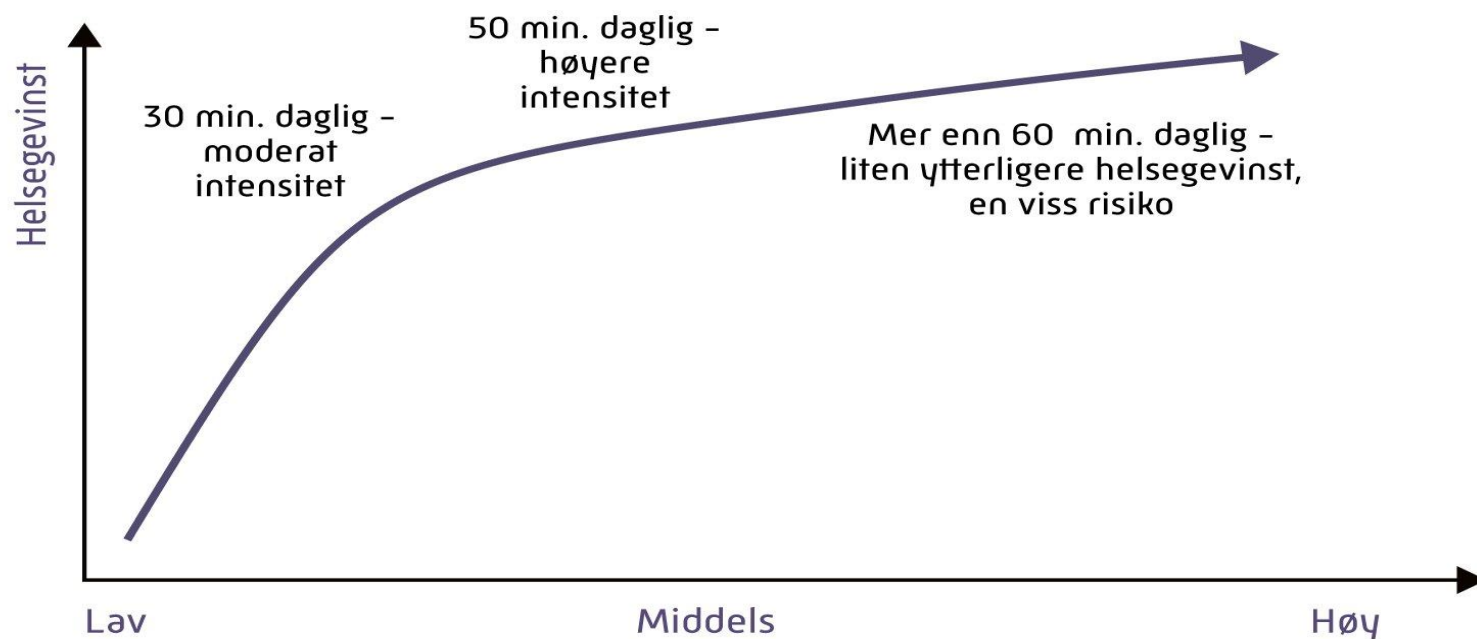


Definisjon fysisk trening

« Systematisk påvirkning av organismen over tid med sikte på endring av fysiologiske, psykiske og sosiale egenskaper som ligger til grunn for prestasjonen »



Anbefalt daglig aktivitet



Figur 1 Helsegevinster ved fysisk aktivitet

Hva gjør treningsaktiviteter med kroppen?

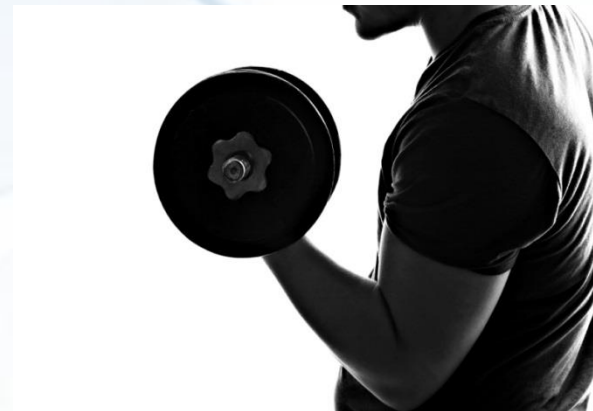
- Bedrer fysisk og psykisk helse.
- Forebygger en rekke sykdommer, blant annet hjerte/karsykdom.
- Gir mer over skudd og bedre humør.



- Utholdenhet



- Styrke



Utholdenhetstrening: Trening som medisin

- Høyintensiv utholdenhetstrening:
Opp mot 90% av maksimal puls,
 gjerne i intervall
= klarer ikke å snakke hele setninger,
bare enstavelsesord i opptil 4 min.



- Kortere intervaller er også effektive
- f.eks. 1 min. x 10, med 1/2 min. aktiv pause



Styrketrening

- Styrketrening av store muskelgrupper anbefales for å bedre beinhelse og for å forebygge skader



Hva kan motivere til treningsaktiviteter?

- En « treningsvenn », avtale
- Oppmuntring og støtte til trening fra andre
- Ønske om bedre form og å klare mer i hverdagen
- Å finne sin egen « greie »

Hvilke aktiviteter velger vi?



Ulike typer smerte

Nociseptiv smerte

- Leddsmerte
- « febersmerte »
- Leddhevelse
- Treningsmerte/ stølhet

Nocipatisk smerte

- Smerte som oppstår uten funn av vevsskade

Nevropatisk smerte

- Skade i nervevev sentralt eller perifert

Smerter kan være **akutte** eller **kroniske**

Kan man trene med smerter?

- Ja, du kan trene med smerter. Smerten bør være tolererbar d.v.s den må ikke være sterkere enn 4-5 på VAS skala 0-10.
- Den påførte smerten må være borte igjen 2 timer etter trening.

Avspenning

- Autogen trening
- Yoga
- Mindfulness



Hva kan fysioterapeuten bidra med?

Funksjonsvurdering:

- Kan det være stivhet i brystryggen er årsak til nakkesmerter?
- Smerter i kneet pga. artritt ?, dårlig muskulatur? skjev fotstilling?
- Smerter i nedre rygg pga. bevegelsesangst?
- Akutt senebetennelse, eller har smerten et mer kronisk preg?

Tilrettelegge treningsaktiviteter

- Individuell tilpasning!
- Få, men målrettede øvelser.
- Hjemmeøvelser uten utstyr eller tilpasset det utstyret en har.
- Øvelser som supplement til annen trening.

Dosere treningsaktiviteter

- Valg av øvelser/aktivitet
- Antall repetisjoner/motstand
- Antall øvelser
- Vurdere treningsrespons





Fysioterapi i spesialisthelsetjenesten

- Evidensbasert
- Veiledning framfor rehabilitering.
- Tilrettelegge/ henvise videre.
- Oppfølging ved behov/ spesielle behov.



Mål for veiledning:

- Motivere til aktivitet.
- Gi individuelle treningsråd basert på undersøkelse.
- Gi råd som pasienten kan mestre.

Ulike behandlingstilbud

- Fysikalske institutt.
- Rehabiliteringsinstitusjoner:
 - Meråker kurbad
 - Treningsklinikken
 - Lillehammer revmatismesykehus
 - NBRR Diakonhjemmet sykehus
- Behandlingsreiser til utlandet.



Takk for meg 😊

Spørsmål?