

Rekommenderad fysisk aktivitet vid artros

Förebygga

För artrosprevention se kapitlet ”Fysisk aktivitet som prevention”.

Behandla

Personer med artros bör rekommenderas aerob och muskelstärkande fysisk aktivitet och/eller ledspecifik funktionell träning för att:

– minska funktionsnedsättning och smärta (+++)

Samtliga typer av träning har effekt på funktionsnedsättning och smärta.

Aerob fysisk aktivitet			Muskelstärkande fysisk aktivitet			
Intensitet*	Duration	Frekvens ggr/vecka	Antal övningar	Antal repetitioner**	Antal set	Antal ggr/vecka
Måttlig	20–30 min./ tillfälle	2–3	Relevanta muskelgrupper	8–12	Minst 1	2–3
Ledspecifik funktionell träning						
Muskelgrupper		Duration		Antal övningar		Antal ggr/vecka
Muskelgrupper över artros- och omkringliggande leder		45–60 min./tillfälle		5–7		2–3

TÄNK PÅ ATT:

Handledning av fysioterapeut som inledning minst 2 gånger i veckan under minst 6–8 veckor, därefter träning på egen hand som följs upp av fysioterapeut. Rörlighetsträning av berörda leder är viktigt. För att minska skaderisken bör uppvärmning på låg intensitet föregå träningen.

För bästa effekt ska träningen vara målinriktad, individanpassad och successivt stegrad. Information behöver ges om betydelsen av stötdämpande skor och eventuella inlägg för att förbättra gångfunktion.

Förebygga andra sjukdomar vid artros

Komplettera med muskelstärkande fysisk aktivitet för övriga muskelgrupper samt ytterligare aerob fysisk aktivitet för att uppnå de allmänna rekommendationerna, om hälsotillståndet tillåter.

Läs mer

Mer om rekommendationerna, rådgivning och riskbedömning finns att läsa i introduktionstexten till del 2 i FYSS och i aktuellt kapitel.

* Måttlig intensitet: 40–59 % VO₂max, RPE 12–13. Hög intensitet: 60–89 % VO₂max, RPE 14–17.

** Med 8–12 repetitioner avses den högsta belastning som kan lyftas genom hela rörelsebanan 8–12 gånger, det vill säga 8–12 RM (repetitionsmaximum).

++++: Starkt vetenskapligt underlag (evidensstyrka ++++), +++: Måttligt starkt vetenskapligt underlag (evidensstyrka +++), ++: Begränsat vetenskapligt underlag (evidensstyrka ++), +: Otillräckligt vetenskapligt underlag (evidensstyrka +).