

Rekommenderad fysisk aktivitet vid fibromyalgi

Förebygga

Fysisk aktivitet kan inte förebygga fibromyalgi.

Behandla

Personer med fibromyalgi, milda och måttliga symtom, bör rekommenderas aerob och muskelstärkande fysisk aktivitet för att:

- minska smärta, förbättra funktionsförmåga samt öka muskelstyrka (++)
- öka kondition (+++)

Aerob fysisk aktivitet			Muskelstärkande fysisk aktivitet			
Intensitet*	Duration	Frekvens ggr/vecka	Antal övningar	Antal repetitioner**	Antal set	Antal ggr/vecka
Måttlig	20–40 min./tillfälle	2–3	5–10	Inledningsvis 15–20	2–3	2–3
Om smärtan tillåter kan individen successivt öka intensiteten över veckor upp till 16 på Borg-RPE-skalan*.			Om smärtan tillåter kan individen öka motstånd med 3-4 veckors intervaller för att uppnå:			
Hög	20–40 min./tillfälle	2–3	5–10	5–10	2–3	2–3

TÄNK PÅ ATT:

Personer med fibromyalgi behöver återhämtning efter träning, därför rekommenderas 2–3 ggr/vecka. Övningar utformas individuellt och inkluderar försiktighet med armarbete ovanför huvudet samt med eccentric träning. Viktigt med initial handledning av fysioterapeut. Komplettera med smärtskola/smärtutbildning för ökad symtomlindring.

Personer med svårare smärta, trötthet och/eller funktionsnedsättningar rekommenderas att inleda träningen på en lätt och behaglig träningsnivå, som anpassas till de individuella hälsoproblemen. Målet är att öka träningstoleransen genom att successivt öka dosen av fysisk aktivitet. Rekommenderad duration är 30 minuter, som kan delas in i två 15-minuterspass, 3–5 dagar i veckan. Regelbundenhet är viktigare än träningens intensitet under denna fas. Lämpliga träningsformer är bassängträning på låg till måttlig intensitet, promenader och stavgång. Konditionsinriktad träning inleds när patienten med ökad träningstolerans klarar en mer ansträngande träningsnivå. Individuellt anpassat program med muskelstärkande fysisk aktivitet rekommenderas för förbättring av muskulär styrka och uthållighet. När symtomens svårighetsgrad minskat kan personen följa rekommendationerna för de med milda och måttliga symtom. Otillräckligt vetenskapligt underlag (evidensstyrka +).

Förebygga andra sjukdomar vid fibromyalgi

För att förebygga andra kroniska sjukdomar vid fibromyalgi bör typ och dos av fysisk aktivitet motsvara de allmänna rekommendationerna. Om den behandlande dosen av aerob fysisk aktivitet ej uppnår dessa bör rekommendationen kompletteras med ytterligare aerob fysisk aktivitet, 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 15–20 repetitioner avses den högsta belastning som kan lyftas genom hela rörelsebanan 15–20 gånger, det vill säga 15–20 RM (repetitionsmaximum).

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