

## Rekommenderad fysisk aktivitet vid reumatoid artrit

### Förebygga

Det finns inget säkert stöd för att fysisk aktivitet kan förebygga reumatoid artrit (RA).

### Behandla

Personer med RA med låg och måttlig sjukdomsgrad bör rekommenderas aerob och muskelstärkande fysisk aktivitet kombinerat för att:

- minska smärta och aktivitetsbegränsningar (++)
- öka kondition och styrka (+++)

Alternativt kan enbart aerob fysisk aktivitet rekommenderas för att:

- minska smärta och aktivitetsbegränsningar (++)
- öka kondition (+++).

Aerob fysisk aktivitet			Muskelstärkande fysisk aktivitet			
Intensitet*	Duration min./vecka	Frekvens ggr/vecka	Antal övningar	Antal repetitioner**	Antal set	Antal ggr/vecka
Måttlig och hög intensitet kombinerat	60-180 (t.ex. 30-60 min./tillfälle)	2-3	8-10	8-12	3	2-3
Om enbart aerob fysisk aktivitet rekommenderas gäller 30-60 min./tillfälle, 3 ggr/vecka						

#### TÄNK PÅ ATT:

För optimal effekt bör den fysiska träningen initialt ledas av fysioterapeut för individanpassning av typ och dos av fysisk aktivitet. Belastningarna bör initialt vara lägre än de rekommenderade för att sedan successivt öka under perioder av minst 2-3 veckor, så att hög intensitet uppnås inom träningsperioden. Aerob fysisk aktivitet kan genomföras antingen på land eller i vatten. Uppvärmning och nedvarvning är viktigt och ska adderas till ovan angiven rekommendation.

Den fysiska träningen ska anpassas till svängningar i sjukdomens förlopp. Om det uppstår ökad smärta som varar minst ett dygn efter den fysiska träningen ska träningsbelastningen tillfälligt sänkas. På grund av smärta och felställningar kan exempelvis handledsortoser, specialanpassade skor och inlägg samt alternativa övningar behöva prövas ut för att underlätta den fysiska träningen. Det är även viktigt att utföra rörelseuttag i samtliga leder några gånger i veckan. Det finns inget som tyder på att träning upp till 75-90 minuter per pass skulle vara skadligt för det stora flertalet personer med RA.

### Förebygga andra sjukdomar vid RA

För att förebygga andra sjukdomar som hjärt-kärlsjukdomar och osteoporos, vilka är vanliga vid RA, bör typ och dos av fysisk aktivitet motsvara de allmänna rekommendationerna. Om den behandlande dosen aerob fysisk aktivitet är lägre än dessa bör rekommendationen kompletteras med ytterligare aerob fysisk aktivitet på minst måttlig intensitet, om tillståndet tillåter. Om enbart aerob fysisk aktivitet rekommenderas som behandling vid RA kompletteras med muskelstärkande fysisk aktivitet enligt 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 % VO<sub>2</sub>max, RPE 12-13. Hög intensitet: 60-89 % VO<sub>2</sub>max, 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 +).