

KONDITIONSTRÄNING

1-3 timmar
2-3 ggr/vecka



FYSISK
AKTIVITET



2,5 timmar/vecka
0,5 timme/dag

STYRKETRÄNING

2-3 ggr/vecka



Källa: Rekommendationer för Modern Reumarehabilitering (MoRR), 2018

Träning en viktig del av behandlingen

Uppföljningen av den svenska BARFOT-kohorten visar att endast fyra av tio patienter med reumatoid artrit (RA) tränar enligt rekommendationerna.¹ Nya rekommendationer från The European League Against Rheumatism (EULAR) betonar att träning ska vara en del av behandlingen vid RA och spondylartrit (SpA) och i samma nivå som träningsrekommendationerna för allmänheten.²

TIPS OM TRÄNING VID RA³

- Konditionsträning bör ske 1-3 timmar och 2-3 gånger per vecka
- Styrketräning bör ske 2-3 gånger per vecka
- Fysisk aktivitet bör ske 2,5 timmar per vecka, 0,5 timmar per dag
- Träningen bör vara övervakad, coachad och pågå under lång tid
- Inför träningsstart ska kondition och kapacitet mätas för att veta vad medelhög-hög nivå är
- Intensiteten ska successivt ökas under träningspassen och över tid
- Uppföljning och utvärdering av träningen kan ge bättre resultat på längre sikt

1. Bremander A, Malm K, Andersson M. Physical activity in established ra and variables associated with physical activity maintenance over a seven year period. BMJ [Internet]. 2018 [cited 6 September 2018];77(2):2. Available from: https://ard.bmj.com/content/77/Suppl_2/188.1

2. Rausch Osthoff A, Niedermann K, Braun J, Adams J, Brodin N, Dagfinrud H et al. 2018 EULAR recommendations for physical activity in people with inflammatory arthritis and osteoarthritis. Annals of the Rheumatic Diseases. 2018;77(9):3.

3. Alenius G, Avik A, Calander A, Lindqvist E, Nyhäll-Wählin B, Teleman A. Rekommendationer för Modern ReumaRehabilitering (MoRR) | Svensk Reumatologisk Förening [Internet]. Svensk Reumatologisk Förening. 2018 [cited 6 September 2018]. Available from: <http://svenskeumatologi.se/grupper/arbetsgrupper/riktlinjer-for-modern-reumarehabilitering-morr/>