

# TRENING ER TRYGT

Jevnlig fysisk aktivitet og trening er viktig for alle med ulike former for inflammatorisk artritt, også for dem med leddgikt eller Bekhterevs. Trening gir mange helsegevinster. Likevel er mange med artritt ofte inaktive, og usikre eller engstelige når det gjelder fysiske aktiviteter.



## «Det gjør for vondt å trene»

Bevegelse, fysisk aktivitet og trening kan bidra til mindre smerter. Å oppleve noe smerte er vanligvis en normal del av det å håndtere symptomer.

En fysioterapeut kan veilede deg i hvordan du kan bevege deg og trene på en tilpasset og trygg måte.

Å unngå bevegelse kan gjøre symptomene verre. Husk at mangel på fysisk aktivitet også knyttes til mange andre sykdommer, som hjertesykdom, lungesykdom, diabetes og fedme, så du har mye å vinne på å bevege deg.



## «Trening kan skade leddene mine mer»

Å trene med vekter og drive ulike typer trening med høy intensitet har vist seg å være gode og trygge treningsformer for den som har artritt.

Trening kan noen ganger gi smerter, men dette er vanligvis et tegn på tilpasning til ny aktivitet, eller – dersom smertene vedvarer – at det du gjør er i overkant der og da. Det er ikke et tegn på mer skade på leddene dine.



## «Trening kan gi en oppblussing»

Innimellom kan du oppleve kraftigere symptomer. Leddene kan hovne opp mer, bli vondere og føles varmere. Dette er en såkalt oppblussing. Det kan skje dersom du overdriver noe, for eksempel trening. Da er det viktig at du endrer (ikke stanser) aktiviteten din, slik at kroppen kan hente seg inn.

En fysioterapeut kan veilede deg i å tilpasse aktivitetene dine under en oppblussing, og hvordan du kan trene trygt for å minske risikoen for at den oppstår.



## «Trening vil gjøre meg mer sliten»

Smerter og utmattelse kan gjøre det vanskelig å være fysisk aktiv, særlig i starten, når kroppen din ikke er vant til det. Husk da at trening og fysisk aktivitet gir bedre fysisk form og styrke, og også kan bidra til å minske sykdomsrelatert utmattelse og løfte deg psykisk.

En fysioterapeut kan veilede deg i å komme i gang med trening, og hvordan du gradvis kan trappe den opp etter som kroppen din blir sterkere.

**Fysioterapi er en viktig del av den helhetlige behandlingen du får.**

**En fysioterapeut kan veilede deg i hvordan du kan trene trygt, øke aktivitetsnivået, sette deg mål og finne riktig balanse mellom hvile og aktivitet.**

**Som del av helsefaglige team kan fysioterapeuter bistå deg med igjen å bli – eller forbli – aktiv og uavhengig, både hjemme og i jobben.**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



**World  
PT Day  
2023**

**8 SEPTEMBER**