

LEDDGIKT

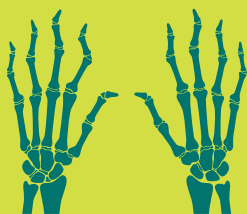
Leddgikt (revmatoid artritt) er en type **inflammatorisk artritt**, en av de **vanligste** typene. Det er en **autoimmun leddsykdom**, som viser seg oftest i hender, håndledd, skuldre, albuer, ankler og føtter.

Sykdommen forekommer hos voksne i alle aldre, men inntreffer oftest fra 40 til 60 års alder. Flere kvinner enn menn får sykdommen.

Symptomer på leddgikt

En rekke symptomer kan peke mot leddgikt, og de varierer fra person til person. De vanligste er:

- **hovne og smertefulle ledd** i mer enn 6 uker
- **hevelse og stivhet** i ledd om morgenen (i over 30 minutter)
- **kraftig trøtthet** (utmattelse)
- at man generelt **føler seg dårlig** og kanskje går ned i vekt
- **dårlig utholdenhet**
- tap av **muskelmasse**
- **minsket evne** til å utføre daglige gjøremål, i jobben, hjemme og på fritiden
- **knuter i underhuden, tørre øyne** eller rødhet



Hjerte- og karsykdom og leddgikt

Leddgikt og andre inflammatoriske leddsykdommer gir **økt risiko for hjerte- og karsykdom**.

Mennesker med leddgikt har 1,5 til 2 ganger større risiko for å utvikle kransarteriesykdom og dobbelt så stor risiko for hjertesvikt som befolkningen som helhet.



En sunn livsstil hos den som har leddgikt, deriblant jevnlig fysisk aktivitet, er viktig for å minske risikoen for hjerte- og karsykdom.



Fysisk aktivitet og trening

Mennesker med leddgikt er mindre fysisk aktive og mer stillesittende enn andre. Færre enn 14 % er så fysisk aktive som anbefalt, til tross for at fysisk aktivitet gir bedre helse og anbefales for mennesker med leddgikt.

Fysisk aktivitet og trening kan gi:

- bedre **fysisk form** – sterkere hjerte og lunger
- økt **muskelstyrke** og **utholdenhet**
- økt **bevegelighet**, bedre leddutslag
- bedre **balanse**
- mindre **smertes** og **utmattelse**
- mindre **depresjon**
- mindre tap av **beintetthet**



Typer av trening

Fysisk aktivitet og trening er viktig for å holde leddene så bevegelige som mulig og styrke musklene. Det minsker også risikoen for å utvikle hjerte- og karsykdommer, høyt blodtrykk, beinskjørhet, diabetes og andre sykdommer.

Mange ulike treningsformer passer for deg som har leddgikt, og du bør kombinere øvelser som:

- øker **bevegeligheten**
- gir deg **bedre kondisjon** (får opp pulsen din)
- styrker **muskulaturen**
- styrker **balansen**

Selv om du i begynnelsen bare klarer en økt på 10 minutter, er det viktigste å komme i gang. Ha som mål å bli mer fysisk aktiv og mindre stillesittende, og utvid sakte aktivitetstiden din.

Fysioterapeuten din kan veilede deg i et aktivitetsprogram som er riktig for deg.

Oppblussing

Symptomene kan variere fra dag til dag. Leddene dine kan kjønes greie den ene dagen, men svært smertefulle den neste, ofte ledsaget av en betydelig følelse av utmattelse. En slik akutt økning i symptomer kalles en oppblussing.

Frykten for å utløse en oppblussing, eller selve opplevelsen av den, kan være et hinder for fysisk aktivitet og trening. En fysioterapeut vil gi deg ulike øvelser som kan tilpasses til de symptomene du har.

For leddgikt er trening det viktigste virkemidlet til å minske uførhet og bedre den allmenne helsetilstanden. En fysioterapeut kan vurdere situasjonen din, veilede deg i å håndtere symptomer og velge riktige øvelser, og i å øke den fysiske aktiviteten din på en trygg måte.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2023**

8 SEPTEMBER