

Trening med artrose

Trening først

Trening og fysisk aktivitet er et trygt og helsefaglig riktig førstevalg for deg som har artrose.

Slik kan du:

- utsette eller unngå operasjon/leddprotese
- utsette eller unngå funksjonstap
- minske leddsmerter



Kan jeg trene?

Trening er riktig for **ALLE** som har artrose, uavhengig av alder, symptomer og funksjonsnivå.

Treningsprogrammer kan utformes slik at de tilpasses den enkeltes behov og forutsetninger, for å sikre at treningen er både gjennomførbar og trygg.



Hvordan hjelper trening?

Å holde seg i bevegelse kan være en utfordring for deg som har artrose, men å være så aktiv som mulig kan lette smerter, minske andre artrosesyntomer og gjøre at du forblir selvhjulpel. En fysioterapeut kan bidra til å gjøre det enklere for deg.

Trening kan:

- minske **smerter**
- gi deg bedre **fysisk funksjon** og evne til å drive med aktiviteter som betyr mye for deg
- øke **muskelstyrken** din, som beskytter og støtter leddene
- minske **stivhet i leddene**
- styrke **balansen** din, som kan gi deg lavere risiko for å falle



- styrke **energinivået** ditt og gjøre at du føler deg mindre trøtt
- hjelpe deg til å holde en **sunn vekt**, som er viktig ved artrose
- påvirke **sinnstilstanden** din positivt
- styrke **hjerne-kar-helsen** din
- føre til **bedre søvn**

Fysioterapeuten din kan også anbefale **bevegelighets-** og **tøyningsøvelser**, særlig for hofteartrose.

Trening er medisin

Jevnlige styrkeøvelser og fysisk aktivitet hjelper deg til å kunne gjøre ting som betyr mye for deg i hverdagen, tross utfordringer med artrose.

Forskning på hofte- og kneartrose viser at trening gir en større nedgang i smerter enn bruk av paracetamol uten å trene. Det viser at trening fungerer som «medisin».



Hvordan bør jeg trene?

Trening bør være en grunnstamme i artrosebehandlingen din. Den bør omfatte:

- styrking av muskulatur rundt leddet
- bevegelse av leddet
- normale bevegelsesmønstre
- generell fysisk aktivitet, som gir deg bedre kondisjon og innskrenker tiden du er helt i ro.



Artrose kan behandles effektivt. Søk råd hos en fysioterapeut om hva som er riktig trening for deg.



Tilpassing av aktivitet

Start rolig, øk så jevnt på inntil du når de anbefalte nivåene for fysisk aktivitet

