

Påverka själv din hälsa med fysisk aktivitet vid

Höft- och knäledsartros

- Vid artros ger fysisk aktivitet, oberoende av artrosgrad, minskad smärta och förbättrad fysisk funktion
- Personer med knä- och/eller höftledsartros bör rekommenderas regelbunden, handledld konditionsträning, styrketräning eller funktionsträning under lång tid
- Risken för artros ökar med ex. ökad kroppsvikt och muskelsvaghet.

De vanligaste symptomen är smärta och funktionsbegränsning vilka genom ett anpassat träningsprogram kan reduceras.

Träning vid artros ger smärtlindring och det forskningen kommit fram till som möjliga orsaker till detta är ökad frisättning av endorfiner dvs. "må-bra" hormonet, förbättrad belastning över hela ledytan på den drabbade leden samt ett bättre samspel och aktivering i muskulaturen.

Artrosskola finns på varje vårdcentral, kontakta personalen för mer information.

Hur vara fysiskt aktiv vid artros?

- Konditionsträning, måttlig intensitet, 20-30 minuter/tillfälle, 2-3ggr/vecka
- Muskelstärkande/ledspecifik träning (muskler över drabbad led), 45-60 minuter, 2-3ggr/vecka

Källa FYSS, Statens Folkhälsoinstitut 2015