

Påverka själv din hälsa med fysisk aktivitet vid

Långvarig smärta

50% av Sveriges befolkning lider av långvarig smärta. Fysisk aktivitet har stor betydelse i samband med behandling av detta.

Långvarig smärta är komplex och då är fysisk aktivitet att föredra.

De huvudsakliga effekterna av fysisk aktivitet är:

- rent smärtlindrande effekt
- förbättrad prestationsförmåga
- förbättrat stämningsläge
- minskad stresskänslighet
- förbättrad sömn
- positiv effekt på livsstilen (man blir lätt inaktiv vid smärtproblematik)

Även sekundära muskelspänningar till följd av smärta kan minskas genom fysisk träning.

Akut smärta signalerar skada och då bör fysisk aktivitet avbrytas.

Vid fibromyalgi bör man undvika högintensiv träning då man ofta är belastningskänslig vid den sjukdomen.

Hur vara fysiskt aktiv vid smärta?

- Du ska träna främst konditions- och uthållighetsträning
- Du ska träna regelbundet och kontinuerligt i minst 10 min men gärna betydligt längre.
- Börja på låg nivå och stegra träningen mycket försiktigt.

Källa FYSS, Statens Folkhälsoinstitut 2015