





Reumadagarna 2017

Västerås 13 september 2017

Sektionen för reumatologi

Dos respons vid fysisk aktivitet i teori och verklighet

- 8.30-8.35 Välkomna & appen
- 8.35-8.45 Nya FYSS rekommendationerna 2017
- 8.45-9.35 Dos Respons vid fysisk aktivitet Åsa Tornberg
- 9.35-9.55 Bensträckare & fika
- 9.55-10.45 Coacha till fysisk aktivitet vid RA – PARA 2010

Birgitta Nordgren och Eva Degerheim Frykstad

Mentometer fråga 1:

Använder du dig av FYSS i ditt dagliga arbete?

A = Ja

B = Nej

C = Ej relevant

Mentometer fråga 2:

Har du tagit del av FYSS 2017?

A= Ja

B= Nej

C= Ej relevant

FYSS 2017

Myosit

Psoriasis

SLE

Uppdaterade:

Reumatoid Artrit

Artros

Fibromyalgi

Myosit - Fysisk aktivitet

Konditionshöjande/ aerob aktivitet

Minst 90 minuter/vecka

Måttlig intensitet = 12-13 RPE skala = aktivitet som ökar både puls och andning!

kombinerat med Hög intensitet = 14-17 RPEskala = aktivitet som ökar både puls och andning markant
uppdelat på 3 tillfällen

Muskulär uthållighet

Antal övningar: 5-8

Antal repetitioner: 30-40

Antal set: minst 1

Antal gånger per vecka: 3

Psoriasis - Fysisk aktivitet

Konditionshöjande aktivitet

minst 150 min/vecka

måttlig intensitet = 12-13 RPE skala = aktivitet som ökar både puls och andning!

3-7 ggr/v

eller

minst 75 min/vecka

hög intensitet = 14-17 RPEskala = aktivitet som ökar både puls och andning markant
uppdelat på 3 tillfällen

3-5 ggr/vecka eller

kombinerat måttlig och hög 90 min/ vecka

3 ggr/v

Muskelstärkande fysisk aktivitet: Evidens saknas!

SLE - Fysisk aktivitet

Konditionshöjande aktivitet

minst 60 min / vecka

måttlig intensitet = 12-13 RPE skala = aktivitet som ökar både puls och andning!

till hög intensitet = hög intensitet = 14-17 RPE skala= aktivitet som ger markant ökning av puls och andning!

Rekommendation att kombinera

2-3 ggr/v

Muskelstärkande fysisk aktivitet

Otillräcklig evidens! men det finns inget som tyder på att muskelstärkande fysisk aktivitet påverkar sjukdomsaktivitet negativt eller organskada negativt. Allmänna hälsotillståndet är avgörande!

Reumatoid Artrit - Fysisk aktivitet

Konditionshöjande aktivitet

60-180 minuter/vecka

måttlig och hög intensitet

uppdelat på 2-3 tillfällen

Muskelstärkande aktivitet

Antal övningar: 8-10

Antal repetitioner: 8-12

Antal set: 3

Antal gånger per vecka: 2-3

Fibromyalgi - Fysisk aktivitet

Konditionshöjande aktivitet

40-120 minuter/vecka, uppdelat på 2-3 tillfällen

måttlig intensitet = 12-13 RPE skala = aktivitet som ökar både puls och andning!

eller

40-120 minuter/vecka, uppdelat på 2-3 tillfällen

måttlig eller hög intensitet = 14-17 RPE skala= aktivitet som ger markant ökning av puls och andning!

muskelstärkande aktivitet

Antal övningar: 5-10

Antal repetitioner: 15-20

Antal set: 2-3

Antal gånger per vecka: 2-3

KOMBINATION av båda rekommendationerna!

Sektionen för reumatologi
reumatologi@fysioterapeuterna.se

Linda Humlesjö
www.fysioterapeuterna.se