

Kortversjon av anbefalingene i prosedyren

Trening

Det anbefales å starte med trening så snart som mulig etter sykdomsdebut når sykdommen er under medikamentell kontroll.

Treningen skal være individuelt tilpasset pasientens grad av sykdomsaktivitet, muskelfunksjon og kondisjonsnivå

Det anbefales trening for å øke muskulær utholdenhet så vel som styrke.

Trening av styrke bør starte med lav/moderat intensitet på 50 % av 10 RM og ha gradvis økning mot 100 % av 10 RM.

Det anbefales at hver trenete muskelgruppe får en restitusjonstid på 1-2 dager.

Det anbefales å starte kondisjonstrening på ca 60 % av maksimal puls og gradvis øke til ca 80 % såfremt pasienten er lunge- og hjertefrisk.

Forsiktighetsregler

Hos pasienter med hjerte- eller lungesykdom må det gjøres individuell vurdering i samråd med revmatolog, hjerte- eller lungespesialist før kondisjonstrening igangsettes.

Dersom influensalignende symptomer oppstår eller det registreres nedgang i muskelfunksjon, skal treningen reduseres eller avbrytes inntil pasienten er medisinsk vurdert.

Ved økende smerter i form av artritt eller tendinitt skal belastningen reduseres.