

SPONDYLOARTRITT OG FYSIOTERAPI

En fagprosedyre

Alle tiltak og all behandling skal ha en tydelig hensikt og være rettet mot konkrete mål. Behandlingen skal være tilstrekkelig dosert og sammensatt for å oppnå målene og være tilpasset den enkeltes sykdomsgrad, fysiske kapasitet og motivasjon.

KONDISJONSTRENING, dosert i tråd med gjeldende anbefalinger, skal vurderes for å øke fysisk form og fysisk funksjon, samt for å redusere risiko for hjerte- og karsykdom.

STYRKETRENING, dosert i tråd med gjeldende anbefalinger, skal vurderes for å bedre fysisk form og fysisk funksjon, samt for å redusere risiko for hjerte- og karsykdom.

TØYNINGSPØVELSER, dosert i tråd med gjeldende anbefalinger, og **LEDDMOBILISERING** bør vurderes for å øke eller vedlikeholde bevegelighet.

TRENINGSBEHANDLING I OPPVARMET BASSENG kan anbefales for å redusere smerte, tretthet og stivhet, samt bidra til økt daglig aktivitet.

PSYKOMOTORISK fysioterapi kan vurderes for å redusere kroniske muskelsmerter, subjektive helseplager og psykologiske symptomer.

AVSPENNINGSTEKNIKKER og trening av **KROPPSBEVISSTHET** kan vurderes for å redusere smerter og muskelspenninger.

BLØTDELSBEHANDLING kan vurderes for å redusere bløtdelssmerter, fortrinnsvis i kombinasjon med øvelsesbehandling.

TERMOTERAPI kan vurderes for smertelindring, avspenning og for å redusere stivhet, fortrinnsvis i kombinasjon med aktive øvelser.

BALANSE MELLOM AKTIVITET OG HVILE (aktivitetsregulering) kan inngå der det er nødvendig for å sikre at pasientene oppnår og vedlikeholder et aktivitetsnivå som er i tråd med generelle anbefalinger for helsefremmende aktivitet.

LASER, ULTRALYD og TENS

Laser kan vurderes for å redusere smerter hos pasienter med SpA, mens ultralyd og TENS er vurdert som lite hensiktsmessig i denne sammenheng.

GJELDENE ANBEFALINGER FOR TRENING AV FYSISK FORM¹

Kondisjonstrening

Moderat intensitet (≥ 5 dager per uke, ≥ 30 min per dag, ≥ 150 min per uke) eller høy intensitet (≥ 3 dager per uke, ≥ 20 min per dag, ≥ 75 min per uke) eller kombinasjon av moderat og høy intensiv trening.
Treningsperiode 12 – 15 uker.

Styrketrening

Frekvens: 2-3 dager i uken,
>1 sett av 8 – 12 repetisjoner, 8 – 10 øvelser for hele kroppen.
Treningsperiode: 12 – 15 uker.

Tøyning

Frekvens $\geq 2-3$ d/uke, Intensitet: hel muskellengde/lett ubehag,
Tid: holde statisk tøyning 10 – 30 sek. Antall repetisjoner: 2-4 x for hver øvelse.
Treningsperiode: 12-15 uker.

¹ Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee IM, Nieman DC, Swain DP; American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. Med Sci Sports Exerc. 2011; 43:1334-59.