



Til deg som har artrose

For deg som har artrose er det anbefalt å trene styrke minst to ganger per uke. All styrketrening er bra, men du bør ha spesielt fokus på styrketrening av muskulaturen rundt leddene med artrose. Det er også viktig at du trener kondisjon og sørger for å at du beholder bevegeligheten i leddene.

Alle bør være fysisk aktive i minst 2,5 til 5 timer i løpet av uken og begrense tiden i ro. Det gjelder også deg som har artrose. Hvis du på grunn av helsen din ikke kan følge rådene, bør du være så fysisk aktiv som du klarer. All bevegelse er bra, og litt er bedre enn ingenting. Det viktigste er at du finner aktiviteter som du klare å gjennomføre og beveger deg litt hver dag.

Fysisk aktivitet og trening viktig av flere grunner:

- Det kan hjelpe deg til ha en så god funksjon og livskvalitet som mulig
- Det kan dempe noen symptomer ved sykdommen og bedre funksjonen i leddene
- Du kan bevare god funksjon i leddene lenger og klare mer bevegelse selv om du har smerter
- Du kan utsette behov operasjon

Trening er god medisin

Fysisk aktivitet og regelmessig trening hvor du styrker muskulaturen rundt leddene du har artrose i, er den viktigste behandlingen av artrose. [Du kan lese mer på Helsedirektoratet sine sider.](#)

Få veiledning og støtte til trening og fysisk aktivitet

Når du har artrose kan du oppleve smerter i forbindelse med fysisk aktivitet og trening. Du kan trene selv om det gjør litt vondt. Snakk med legen din om det kan være til hjelp å ta smertestillende legemidler i forbindelse med trening, og kontakt en fysioterapeut for veiledning og et treningsprogram som er tilpasset deg. En fysioterapeut vil kunne gi informasjon og råd om øvelser, hvor mye du skal trene og forståelse av smerte. Har du artrose i hendene kan du også få hjelp til dette av en ergoterapeut.

Slik kan du få nok trening og daglig fysisk aktivitet

Du kan få mye og god fysisk aktivitet gjennom daglige gjøremål. For eksempel husarbeid, hagearbeid, gå i stedet for å kjøre bil og gå tur med hunden eller en venn. Varierte aktiviteter som interesserer deg og oppleves meningsfulle, er bra. Å lage avtaler eller få hjelp av andre kan gjøre det lettere å være fysisk aktiv. En [Aktivitetsdagbok](#) eller digitale verktøy (lenke til LEV) kan motivere og være til hjelp for å planlegge og gjennomføre fysisk aktivitet og trening. Dersom du mottar kommunale helse- og omsorgstjenester skal kommunen legge til rette for at du kan være fysisk aktiv hver dag.

Her er noen tilbud du kan vurdere

- [Aktiv A](#). Her finnes bla. informasjon om ulike treningstilbud til personer med artrose. Sjekk hva som finnes i din kommune.
- [Treningstilbud i regi av Ditt lokallag | Norsk Revmatikerforbund](#)
- [Frisklivssentralen i din kommune](#) kan blant annet hjelpe deg til å komme i gang, få tilpasset fysisk aktivitet og til å finne tilbud som passer for deg.
- Fysio- og ergoterapitjenesten i kommunen kan hjelpe deg med å få tilpasset fysisk aktivitet.

Fastlegen, eventuelt en frisklivssentral, kan hjelpe deg dersom du har behov for å gå ned i vekt.

Til deg som er pårørende

Støtte fra familie og andre kan være viktig for at personer med artrose klarer å få nok fysisk aktivitet og trening. Fastlege, fysio- og ergoterapitjenesten og frisklivssentraler kan bistå i kartlegging av behov og tilrettelegging av fysisk aktivitet og trening for personer med artrose. Som pårørende kan du også være en treningskompis og bidra til motivasjon til trening.