

Hvorfor er kondisjonstrening viktig for de som har SpA?

- Pasienter med SpA har andre karaktertrekk enn pasienter med ankyloserende spondylitt. Fokus på bevegelighet som det sentrale element i behandling og egentrening er ikke lenger riktig for mange av pasientene, og særlig er ikke dette viktig tidlig i forløpet
- De siste årene har forskning vist at pasienter med inflammatoriske revmatiske sykdommer har en vesentlig økt risiko for hjerte- og karsykdommer
- Det er mye evidens for at risikofaktorer for hjerte- og karsykdommer kan reduseres og forebygges ved hjelp av trening
- For at trening skal ha slik risikoreducerende effekt, må den ha moderat til høy intensitet
- Det er vist at fysisk form er av større betydning enn fysisk aktivitet med tanke på å redusere hjerte- kar risiko
- Det er også vist at pasienter som har revmatisk leddsykdom tåler slik trening godt, at de kan gjennomføre uten at sykdomsaktiviteten øker