

## - kort om forskning 2017



### Virker kondisjonstrening for fibromyalgi?

Dersom du har fibromyalgi kan kondisjonstrening redusere smerter, utmattelse og stivhet og øke livskvalitet og funksjon. Det viser en ny forskningsoversikt.

#### Fibromyalgi











Alle opplever smerter fra tid til annen, men ved fibromyalgi har du smerter i store deler av kroppen over lengre tid. Smertene kan komme og gå, og de kan vandre rundt i kroppen. Mange med fibromyalgi kan også føle seg utmattet og ha søvnproblemer. Smertene kan sitte både i muskulatur, ledd og i selve skjelettet. Flest kvinner får fibromyalgi. Diagnosen fibromyalgi stilles ved en kombinasjon av spørsmål fra legen og undersøkelse. I tillegg må annen sykdom utelukkes. Man vet ikke hvorfor smerten og muskelstivheten oppstår og det finnes ingen enkel kur for fibromyalgi, men det finnes behandlinger som kan være til hjelp (les mer på [Norsk Revmatikerforbund](#) og [Helsebiblioteket](#))

#### Fysisk aktivitet

Man har god tro på at fysisk aktivitet er nyttig for de fleste personer. Fysisk aktivitet kan være så mangt, men de vanligste treningsformene er gjerne tøying eller mobilitetsøvelser, utholdenhets-, styrke- eller balanseøvelser enten alene eller i kombinasjon med hverandre. Man kan trene på egenhånd eller få hjelp og veiledning av fysioterapeut, kiropraktor, manuellterapeut eller andre med relevant faglig bakgrunn.

Kondisjonstrening (utholdenhetstrening) er en treningsform hvor de store muskelgruppene aktiveres, og hjertets evne til å pumpe ut blod og oksygen til kroppen forbedres. Å gå, jogge, løpe, sykle, svømme, gå på ski, ro og padle er noen eksempler på individuelle treningsformer som øker utholdenheten. Andre former, som aerobics, dans eller ballspill er også gode treningsformer (les mer om kondisjonstrening på [helsenorge.no](https://helsenorge.no)).

**Tabell. Virker kondisjonstrening for personer med fibromyalgi?**

Hva skjer når du har fibromyalgi og trener kondisjon?	Hvor stor er forskjellen?	Hvor sikre er vi på resultatene?
<b>Livskvalitet</b> Hvis du har fibromyalgi kan kondisjonstrening bedre livskvaliteten	 Litt bedre livskvalitet	 Middels sikre
<b>Smerter</b> Hvis du har fibromyalgi kan kondisjonstrening redusere graden av smerter	 Litt mindre smerter	 Noe sikre
<b>Utmattelse (fatigue)</b> Hvis du har fibromyalgi kan kondisjonstrening redusere tretthet	 Litt mindre utmattelse	 Noe sikre
<b>Muskelstivhet</b> Hvis du har fibromyalgi kan kondisjonstrening betydelig redusere muskelstivheten	 Litt mindre stivhet	 Noe sikre
<b>Funksjonsnivå</b> Hvis du har fibromyalgi kan kondisjonstrening øke funksjonsnivået	 Litt bedre funksjon	 Noe sikre

### Hva er funnene basert på?

Forskningsfunnene er hentet fra en forskningsoversikt (systematisk oversikt). Forfatterne har her samlet forskning om effekt av kondisjonstrening for personer med fibromyalgi.

Kondisjonstrening ble sammenliknet med vanlig oppfølging, å stå på venteliste for å få denne typen kondisjonstrening eller opprettholdelse av vanlige daglige aktiviteter inkludert fysisk aktivitet. Flest damer (89 %) deltok i forskningen. Gjennomsnittsalderen var 41 år.

Personene hadde i gjennomsnitt hatt fibromyalgi i 5 til 11,5 år. Kondisjonstrening (aerob trening) var definert som dynamisk fysisk aktivitet hvor de store muskelgruppene ble brukt med rytmiske bevegelser som øker hjerte- og pustefrekvensen. Treningsintensiteten varierte mye, alt fra veldig lav intensitet til høy eller selvvalgt. Treningsperioden varte fra seks til 24 uker og oftest tre ganger per uke. Hver trenings sesjon varte i 20 til 60 minutter.

### Kilde

Bidonde J et al. Aerobic exercise training for adults with fibromyalgia.

Cochrane Database of Systematic Reviews 2017, Issue 6. Art. No.: CD012700.

DOI: 10.1002/14651858.CD012700.

Fulltekst: [Cochrane Library](https://www.cochrane.org)