

## Hreyfing er best gegn gigt

Hrefna Indriðadóttir, sjúkráþjálfari BSc

Hrefna starfaði í 17 ár á Gigtlækningastöð Gigtarfélags Íslands í Ármúla, m.a. sem yfirsjúkráþjálfari frá 2002 – 2013, en hún hefur nú flutt sig um set í BATA Sjúkráþjálfun ehf., Kringlunni 7, í Reykjavík. Þar mun hún m.a. sinna gigtarfólki, ásamt Sólveigu Björgu Hlöðvesdóttur, sjúkráþjálfara BSc, sem einnig er komin til starfa hjá BATA Sjúkráþjálfun ehf., eftir að hafa starfað í 25 ár á Gigtlækningastöð GÍ.



### Gigtin hrjáir marga

Talið er að einn af hverjum fimm einstaklingum fái einhvers konar gigtarsjúkdóm einhvern tímann yfir ævina; alls eru um 200 mismunandi gigtarsjúkdómar skráðir. „Við erum því að tala um að rúmlega 60 þúsund manns hér á landi séu að kljást við einhvers konar gigt,“ segir Hrefna Indriðadóttir.

Aðspurð um það hvaða líkamshluta gigtin herji helst á segir Hrefna liðina helst í hættu. „Gigtin er fyrst og fremst stoðkerfissjúkdómur, hún leggst á liði, sinar og vöðva en í sumum sjúkdómum getur hún haft áhrif á önnur líffæri. Algengust hér á landi er að líkindum slitgigtin, algengi hennar er hæst af þessum sjúkdómum. Síðan koma vefjagigt og iktsýki, og sjúkdómar af því tagi; fjölvöðvagigt jafnvel, hrygggigt eitthvað, en slitgigtin er langalgengust.“ Að sögn Hrefnu er algengast að gigtin láti á sér kræla á aldrinum 50 til 60 ára. Í yngri aldurshópum er hún algengari hjá karlmönnum, en algengari hjá konum í eldri flokkunum. Það á reyndar við um flesta gigtarsjúkdóma, þeir eru algengari hjá konum en karlmönnum. Þegar grennslast er fyrir um hvort ástæður þess liggi fyrir segir Hrefna að erfitt sé að segja til um það.

### Að lifa góðu lífi með gigtinni

Þó margir fái gigt er engu að síður eitt og annað hægt að gera til meðferðar henni, og Hrefna er ekki í vafa um mikilvægasta meðferðarræðið. „Fyrst og fremst er það hreyfing,“ segir Hrefna. „Hreyfing er í stuttu máli sagt með mjög mikið meðferðargildi þegar gigt er annars vegar. Eiginlega má segja varðandi allar tegundir gigtarsjúkdóma að hreyfing skiptir alveg gríðarlegu máli. Það hafa orðið það miklar framfarir í meðhöndlun flestra gigtarsjúkdóma, einkum bólgugigtarsjúkdóma, að í dag er hægt að leggja mun meiri hreyfingu fyrir fólk en var hér áður fyrr. Við erum sem sagt fyrst og fremst að hvetja fólk til að gera og styrkja það til að geta. Í því felst svo líka verkjameðferð og leiðbeiningar þannig að fólk geti hreyft sig, stuðningur og hvatning.“ Hrefna segist mæla eindregið með einfaldri göngu, hún skili alveg ótrúlega miklu. „Bæði er ganga góð afþreying og hún þarf ekki að fela í sér mikið álag fyrir liðina ef fólk hugar vel að skóbúnaði og undirlaginu. Gönguna má stunda í einrúmi eða í félagsskap, hana má laga að árstíðunum og hún er bara mjög góð hreyfing.“

### Vatnið hentar gigtarfólki vel

Einnig nefnir hún sund og vatnsleikfimi sem sérlega heppilega hreyfingu fyrir gigtarfólk, einkum ef fólk er slæmt í burðarliðum. „Komi fólk til mín sem er það illa haldið að ég tel ekki



ráðlegt að leggja miklar göngur fyrir það þá mæli ég eindregið með sundi og vatnsleikfimi.“ Hún bætir því við að hægt sé að komast í vatnsleikfimi t.d. í Hátúninu og þar sé laugin ívið heitari en venjulegar laugar, sem hafi mikil áhrif. „Laugin er milli 30 og 34 °C heit sem er æskilegt hitastig fyrir vatnsleikfimi. Vatnsleikfimin er afar heppilegt hreyfing því vatnið léttir á liðunum um leið og það veitir mótstöðu í hreyfingum. Höggálag er ekkert. Einnig er hægt að binda um sig svo kallað flotbelti og hlaupa svo í vatninu án þess að snerta botn. Slíkt hæfir þeim sem eru heldur brattari í þjálfuninni, og þá fá þeir hreyfinguna án þess að fá höggálagið sem fylgir hefðbundnum útihlaupum.“

### **Brýnt að leita ráðlegginga**

Almennt séð hvetur Hrefna fólk til að sækja sér upplýsingar og ráðleggingar, ef það vill hreyfa sig en er hikandi við að fara af stað. „Hreyfingin skilar sínu en hún á fyrst og fremst að vera skemmtileg. Annars er hætt við því að fólk fari af stað en átti sig svo á því að hreyfingin sem fyrir valinu varð sé því óbærilega leiðinleg. Meta þarf líka líkamsástandið, hver er þoltalan, er fólk nógu kröftugt, er ef til vill einhver hreyfing sem fólk ætti að forðast og svo framvegis. Við tökum því fólk og metum það til að byrja með, hvar það er statt og hvaða hreyfing myndi henta viðkomandi og styðjum fólk svo af stað í hreyfingunni. Framboðið af almenningsíþróttum verður sífellt meira og meira og allir eiga að geta fundið hreyfingu sem þeir hafa gaman af.

### **Vera vakandi fyrir einkennum**

Að endingu bendir Hrefna á að ef fólk sem stundar reglulega hreyfingu finnur fyrir viðvarandi verkjum í kjölfar æfinga, til dæmis í baki eða hnjám sé ráð að láta kíkja á sig. „Sama má segja ef fólk vaknar mjög stirt á morgnana og er jafnvel með einkenni niður í fætur eða út í handleggi, þá ætti viðkomandi endilega að láta líta á sig, sérstaklega til að aðlaga hreyfinguna þannig að fólk geti sinnt henni. Stirðleiki að morgni gæti verið fyrstu einkennum bólgusjúkdóms. Það er sum sé mikilvægt að vera vakandi fyrir verkjum sem standa yfir lengur en í sólarhring eftir æfingu,“ segir Hrefna Indriðadóttir, sjúkraþjálfari