IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Fibromüalgia ja kehaline aktiivsus

Käesoleva infolehe eesmärgiks on anda patsiendile infot, kuidas kehalise aktiivsuse abil tulla toime fibromüalgiaga.

Mis on fibromüalgia?

Fibromüalgia on seisund, mida iseloomustab laia haaratusega krooniline valu, millega kaasneb skeletilihasvalu, ülitundlikkus valu, puudutuse või temperatuuri suhtes ja väsimus. Sageli esineb haigusega kehv unekvaliteet, esineb ärevust ja depressiooni ning peavalu.

Fibromüalgiale ei ole olemas spetsiifilist ravi, kuid põhjalike teadusuuringutega on leitud, et kehaline aktiivsus avaldab positiivset mõju haiguse sümptomite leevendamisele.

Kuna fibromüalgia diagnoosiga inimesed on kehaliselt pigem vähem aktiivsed, siis füüsiline koormus on väga olulise tähtsusega nii enesetunde parandamiseks kui haigestumisriski vähendamiseks teistesse passiivsest eluviisist tingitud haigustesse.

Milline kehaline aktiivsus aitab fibromüalgia sümptomeid leevendada?

Suurim roll fibromüalgia sümptomite leevendamisel on kehalisel koormusel ja harjutustel.

Kehalise aktiivsuse viis võib olla erinev, nii saab igaüks leida endale sobiva treeningprogrammi.

Alustada soovitatakse väikesest hulgast harjutustest, tõstes tasapisi koormust ja sagedust.

Sobivad treeningviisid

- Aeroobne treening (südame-veresoonkonna treening koormustaluvuse arendamiseks), näiteks aktiivne kõndimine, jalgrattasõit/velotrenažöör, ujumine. Nädalas vähemalt 150 - 300 minutit mõõduka intensiivsusega (pulsisagedus 40 - 60% maksimaalsest ealisest pulsisagedusest) aeroobset liikumist või vähemalt 75 - 150 minutit tugeva intensiivsusega (pulsisagedus 60 - 70% maksimaalsest ealisest pulsisagedusest) aeroobset liikumist. Eri intensiivsusega tegevusi võib ka kombineerida.
- Jõutreening (lihaste tugevdamiseks). Vähemalt mõõduka intensiivsusega harjutused suurtele lihasgruppidele jõu arendamiseks 2-3 päeval nädalas.
- Kombineeritud treening (aeroobne- ja jõutreening), näiteks vesiaeroobika, *tai chi* / *shiatsu.*
- Vaimse tervise füsioteraapia, näiteks kehatajuteraapia. Teadusuuringud on näidanud, et kehatajuteraapias tehtavate harjutuste abil väheneb valu ja ärevus ning paraneb tervisega seotud elu- ja organismi liigutuslik kvaliteet.

Regulaarse kehalise aktiivsuse abil paraneb koormustaluvus, luu- ja lihaskonna tugevus, liigeste liikuvus ning üldine toimetulek igapäevategevustega. Liikumine vähendab ärevus- ja meeleoluhäireid, parandab unekvaliteeti ning aitab säilitada tervislikku kehakaalu.

ITK1129

Kinnitatud AS ITK ravikvaliteedi komisjoni 08.02.2023. a otsusega (protokoll nr 3-23)