

# BARNREUMATISM OCH FYSISK AKTIVITET

–GUIDE



Reumaförbundet





Reumaförbundet



Undervisnings- och  
kulturministeriet



REUMALIITTO.FI



/SUOMENREUMALIITTO



INFO@REUMALIITTO.FI



@SUOMENREUMALIITTO



@REUMALIITTO



SUOMEN REUMALIITTO



REUMAFÖRBUNDET I FINLAND RF

Stora Robertsgatan 20 - 22 A  
00120 HELSINGFORS

**Text:** motionsplanerare Tinja Saarela, Reumaförbundet  
och idrottsinstruktörsstuderande Kaisa Lindberg,  
Haaga-Helia

**Översättning:** Ingela Åström

**Bilder:** Kimmo Brandt, Gabriele Basilico, Jenni Niemelä,  
Saara Paasikivi, Dennis Storhannus, Unsplash,  
Pexels.com och Fotolia

**ISBN:** 978-952-9742-49-3



FÖRORD TILL LÄSAREN:

# RÖRELSELUST OCH VARDAGSGLÄDJE

För barn är motion det samma som att leka. Fart och fläng, lugnare lekar och ett rännande utan like. Allt detta hör till barnets rättigheter. Men hur påverkar barnreumatism rörelseförmågan? Varför lönar det sig att röra på sig? Denna guide riktar sig till dig som har barnreumatism, till dina anhöriga, din skola och ditt daghem.

I guiden hittar du information om barnreumatism och fysisk aktivitet – hur sjukdomen påverkar din rörlighet och dina möjligheter att utöva hobbyer. I slutet av guiden hittar du också tips på aktiviteter ensam eller tillsammans med en kompis, en förälder eller med hela familjen. Informationen i guiden är allmängiltig, och guiden är avsedd att användas vid sidan av de instruktioner du får av din fysioterapeut.

I barndomen och ungdomen är fysisk aktivitet en förutsättning för barnets tillväxt, helhetsmässiga utveckling och välbefinnande. Därför har varje barn ett naturligt behov av att röra på sig. Detta gäller också barn som insjuknat i barnreumatism. Motion är roligast när barnet hittar en egen, rolig motionsgren och -form. Det är viktigt att också röra på sig utöver det program man fått av sin fysioterapeut. En meningsfull motionsform skapar förutsättningar för en fysiskt aktiv livsstil också längre fram. På sidorna 7 i denna broschyr hittar du barnreumatikers favoritgrenar och hobbyer. Finns din egen favorit bland dem? Prova på nya grenar tillsammans med dina kompisar!

**HA ETT GIVANDE, AKTIVT LIV!**



I denna broschyr hittar du framför allt information om fysisk aktivitet och barnreumatism. Om du vill veta mer om barnreumatism, hittar du information på Reumaförbundets webbplats på adress

**REUMALIITTO.FI/SV/FORBARN**



KAISAS TIPS FÖR EN

# FYSISKT AKTIV VARDAG

Hej! Mitt namn är Kaisa Lindberg. Jag är en blivande idrottsinstruktör och själv också barnreumatiker. Denna guide är en del av mitt lärodsprov vid Haaga-Helia yrkeshögskola. Jag skulle inte ha kunnat hitta ett bättre ämne, för jag anser att fysisk aktivitet är viktigt för alla, och i synnerhet för ett barn som insjuknat i barnreumatism! Guiden är också en del av de projekt för utveckling av en motionsinriktad livsstil som undervisnings- och kulturministeriet finansierar.

Jag har alltid tyckt om att motionera. Motion har varit ett roligt sätt för mig att utmana mig själv, att träffa mina vänner, att se min egen utveckling och helt enkelt att röra på min egen kropp på olika sätt. Efter att jag fick diagnosen barnreumatism, fick motionen också en helt ny betydelse - smärtlindring. Skidåkning är det bästa jag kan ge mina lätt ömma leder! Mjuka rörelser och nära till kylbehandling. Min tävlingsinriktade natur hjälpte mig dessutom att utmana mig själv och också att förhålla mig till min sjukdom och inse vad allt jag kan göra även om jag insjuknat i barnreumatism.

Föräldrarnas roll i att uppmuntra till fysisk aktivitet är extremt viktigt. Jag är mina föräldrar för evigt tacksam för att de alltid uppmuntrade mig att röra på mig även om de själva kanske var rädda för det – säkert mer än jag själv. Jag vill därför betona föräldrarnas roll i att erbjuda möjligheter till fysisk aktivitet och i att skapa en trygg miljö för motionsintresset. Får man härja hemma hos er? Peppar du ditt barn att röra på sig? När besökte ni simhallen senast?





Gemensamma motionsstunder kommer att sitta i ditt barns minne för evigt.

De bästa minnena jag har från min barndom är mina och pappas gemensamma skidfärder, bollspel på bakgården tillsammans med mamma och hela familjens gemensamma svamputfärder om höstarna. Jag tror också att mina föräldrar och syskon alltid kommer att uppskatta dessa stunder.

För barn är motion lek, fart och fläng. En aktiv vardag är viktigt också med tanke på barnreumatismen: lederna rörs utan att man tänker på det,

ämnesomsättningen belastas, muskler, skelett, leder samt blodcirkulations- och andningsorganen utvecklas.

Det är värt att komma ihåg att vi alla är olika till vår natur och att vi alla rör på oss på olika sätt. Därför är det viktigt att var och en hittar ett lämpligt sätt att röra på sig. Håll ögon och öron öppna, för ibland kan den bästa och roligaste motionsformen dyka upp framför näsan på dig helt oväntat!

Med motionshälsningar,  
**KAISA LINDBERG**

### PÅ DESSA WEBBPLATSER HITTAR DU INFORMATION OCH TIPS OM FYSISKA AKTIVITETER FÖR BARN:

- ★ lastenliikeiltaipaiva.fi
- ★ neuvokasperhe.fi
- ★ tervekoululainen.fi
- ★ wau-ry.fi
- ★ innostunliikkumaan.fi

### KOM OCKSÅ IHÅG DESSA!

På Reumaförbundets webbplats finns omfattande information och tips om motion.

- ★ reumaliitto.fi/sv/reumaliitto/kom-med-delta/motion
- ★ På finska: reumaliitto.fi/jumppasali
- ★ På finska: reumaliitto.fi/fi/tietoa-tule-terveydesta/liikunta

### TIPS FÖR ATT BLI MER AKTIV I VARDAGEN

Vilka av aktiviteterna nedan gör du alltid? Hittar du på något annat som du ofta gör i vardagen?

- ★ Cykla, gå eller åk sparkcykel till skolan och när du ska hälsa på kompisar.
- ★ Gympa eller stretcha en stund på morgonen. Efteråt är det lättare att sparka i gång en ny dag.
- ★ Hjälp föräldrarna med vardagssysslor.
- ★ Be föräldrarna att följa med ut för att leka eller på en joggingtur.
- ★ Undvik att sitta ned längre stunder – ta en liten lekpaus eller gå ut och gå.
- ★ Arrangera en miniolympiad inom familjen.
- ★ Åk på en liten utflykt med din familj.
- ★ Utmana en familjemedlem eller en kompis i en tävling.
- ★ Tillbringa tid utomhus med dina kompisar.
- ★ Om ni har en pilatesboll hemma, sitt på den och gör konster medan du tittar på tv. Kan du sitta med alla extremiteter i luften? På mage så att du inte rör i golvet alls? Vilka olika sätt hittar du på?

”En god allmänkondition lindrar symptomen hos barnet, och muskler som fungerar väl är grunden för en normal ledfunktion. Fysisk aktivitet är också en del av det insjuknade barnets sociala liv och hjälper barnet att utvecklas i takt med sina jämnåriga.”

**Vi håller kontakten!**

Reumaförbundets motionsplanerare **Tinja Saarela** ger information och råd om motionsfrågor. Tel. 040 821 5567, [tinja.saarela@reumaliitto.fi](mailto:tinja.saarela@reumaliitto.fi)





# VILKEN HOBBY PASSAR MIG?

DU KAN TILLFÖRA DITT LIV EN MASSA BRA SAKER GENOM ATT HA EN HOBBY. MOTION ÄR EN BRA HOBBY ÄVEN OM DEN IBLAND KAN KÄNNAS LITE BESVÄRLIG.

Varje barn och ungdom förtjänar att ha en hobby. Du ökar din sociala kompetens, lär dig att uttrycka dig själv och utvecklar dina egna färdigheter. Du hittar nya styrkor inom dig själv. Du träffar dina kompisar och hittar nya bekantskaper. Med en trevlig motionsform känns fritiden meningsfull.

Att utöva motion behöver inte enbart betyda ledd verksamhet, utan du kan också motionera på eget initiativ. Du kan till exempel cykla eller spela piano ensam utan någon annans handledning. Tillsammans med kompisarna kan ni spela utomhusspel varje onsdag eller komma överens om att gå på en promenad. Som hobby räknas också ledd verksamhet i en förening eller klubb med syfte på

tävling eller att utöva hobbyn tillsammans utan att tävla.

Barnreumatism kan i någon mån påverka utövandet av motion. Som i all övrig verksamhet, är det viktigt att lyssna på sin egen kropp när man rör på sig.

Oftast kan du på träningar göra samma rörelser som alla andra. Ingen gren är förbjuden om inte din läkare eller terapeut specifikt sagt så. Om du har en kraftigt inflammerad led, bör du dock undvika att belasta den.

Om det gör ont i leden när du gör någon specifik rörelse, ska du låta bli att göra den. Detta är viktigt att komma ihåg. Du kan dock ersätta den rörelsen med en annan. Om andra gör armhävningar när dina handleder är inflammerade, kan du kanske göra något annat då. Kanske någon rörelse som



din fysioterapeut rekommenderat? När inflammationen dämpas, kan du börja använda dina leder igen. Börja försiktigt med träning som belastar leden, och ge leden tid att vänja sig vid rörelsen.

När du börjar med en ny hobby eller om du nyss fått diagnosen barnreumatism, är det viktigt att diskutera sjukdomen med dina föräldrar och din tränare. Det är viktigt att diskutera med tränaren eller idrottsinstruktören så att den personen får veta om din sjukdom och vad den innebär för din fysiska aktivitet.

Det är viktigt att tränaren känner till sjukdomens karaktär. Ibland kan en led vara inflammerad och du kan ha ont, ibland inte. Ibland kan du inte göra vissa saker, men det betyder inte att du skulle vara sämre än andra eller att du måste behandlas på ett annat sätt. Då kan tränaren ta hänsyn till din sjukdom i sin planering och vid behov hitta på lämpliga övningar för dig. Kom ihåg att alltid före träningen berätta för din tränare om din inflam-

mation är aktiv och om du har ont. Gå tillsammans igenom var kylpåsarna finns så att du vid behov kan hämta en kylpåse som akut hjälp.

Prata också med dina kompisar och dina lagkamrater om din sjukdom. Vad innebär den egentligen? Varför kan du inte alltid göra samma sak som de andra? Ibland har de också flunsa eller måste hoppa över vissa grejer. Ni kan tillsammans hitta på övningar som också du kan utföra. När dina lagkamrater förstår vad barnreumatism innebär, behöver du inte vara rädd för att bli lämnad utanför eller mobbad. Det allra viktigaste är att du kan delta i hobbyer som du själv gillar och att du kan utvecklas i din egen takt.

I denna guide hittar du träningstips samt en förteckning över grenar som andra barnreumatiker gillar. Kanske du hittar inspiration att börja med något nytt. Diskutera i så fall valet av en ny gren tillsammans med dina föräldrar och din fysioterapeut.

## VILKEN ÄR DIN FAVORITGREN?



När vi frågade barnreumatiker vilken deras favoritgren var, fick vi en lång lista med svar. Dem hittar du nu nedan. Skulle du gilla någon av dessa grenar?

- ☐ Simning
- ☐ Cykling och terrängcykling
- ☐ Gymnastik och redskapsgymnastik
- ☐ Innebandy
- ☐ Dans
- ☐ Ridning
- ☐ Fotboll och andra bollspel
- ☐ Lagsporter
- ☐ Utomhusspel
- ☐ Friidrott
- ☐ Klättring
- ☐ Friluftsliv
- ☐ Golf
- ☐ Gång
- ☐ Trekking
- ☐ Motocross
- ☐ Volleyboll
- ☐ Hoppning och akrobatiska konster på studs matta
- ☐ Motion i naturen

Grunden för en trevlig, bestående motionshobby och en motionsinriktad livsstil är var och ens egna preferenser. Testa på olika grenar och hitta din egen favorit!



# VARFÖR ÄR FYSISK AKTIVITET VIKTIGT FÖR DIG?

Som fysisk aktivitet räknas lekar, utomhusspel, färder till och från skolan, vattenlekar, äventyr utomhus, olika inomhusaktiviteter, lövkrattning, lek med ballong... ja, allt där man rör på sig. Idrottsutövning är också fysisk aktivitet. Alla människor är olika och njuter av olika typer av fysisk aktivitet. Hitta det sätt som passar dig bäst.

## **ATT VARA FYSISKT AKTIV GER DIG MÅNGA FÖRDELAR, TILL EXEMPEL:**

- ★ Du blir gladare och får energi
- ★ Du utvecklas
- ★ Dina ben, muskler och leder blir starkare
- ★ Ditt hjärta och dina lungor blir starkare
- ★ Du får lättare att lära dig nya saker
- ★ Du träffar kompisar
- ★ Du sover bättre.

Hur inverkar barnreumatismen på din fysiska aktivitet? Regelbundna fysiska aktiviteter är bra för din sjukdom. Det har konstaterats att motion inte botar barnreumatism, men den förvärrar heller inte symptomen. Däremot ger den dig andra fördelar! Fysisk aktivitet kan till och med lindra smärta. Det är viktigt att lyssna på den egna kroppen när man utövar motion. Om det gör ont i en viss led, lönar det sig att ta det lite lugnare och hitta på ett annat sätt att röra på sig. Man behöver däremot aldrig sluta röra på sig helt. Hur mycket rör du på dig varje dag?

Ibland kan lederna kännas stela på morgonen, och om du dessutom är trött känns motion och lekar eller att åka iväg på en hobby kanske inte som världens bästa idé. Det är bra att känna efter hur du själv mår. Har du väldigt ont i lederna, kan lugna rörelser eller lekar vara bra, eller så lönar det sig



## HUR MYCKET BÖR MAN RÖRA PÅ SIG?

### BARN I SKOLÅLDERN

Rekommendationen är att barn i skolåldern ska röra på sig minst 1,5–2 timmar om dagen. Lämpliga aktiviteter är allt sådant som är trevligt, meningsfullt och passar ens ålder. Genom rastaktiviteter, skolgymnastiken, färder till och från skolan, en lämplig hobby och fysiska spel med kompisarna på fritiden når man målet lekande lätt.

### BARN UNDER SKOLÅLDERN

Rekommendationen är att barn under skolåldern ska röra på sig minst tre timmar om dagen. Aktiviteterna kan bestå av intressanta upptäcktsfärder och fartfyllda lekar och av att utmana sig själv och försöka igen. Barn utvecklas och lär sig nytt av alla slags trevliga och meningsfulla aktiviteter.

### UNGA I HÖGSTADIE- OCH GYMNASIEÅLDERN

borde också röra på sig 1,5 timmar om dagen, hälften av tiden snabbt, med aktiviteter som utvecklar uthållighet, styrka och smidighet.

att hitta på en annan lek eller motionsform som inte orsakar smärta i lederna. Ofta kan små rörelser vara bra också för inflammerade leder.

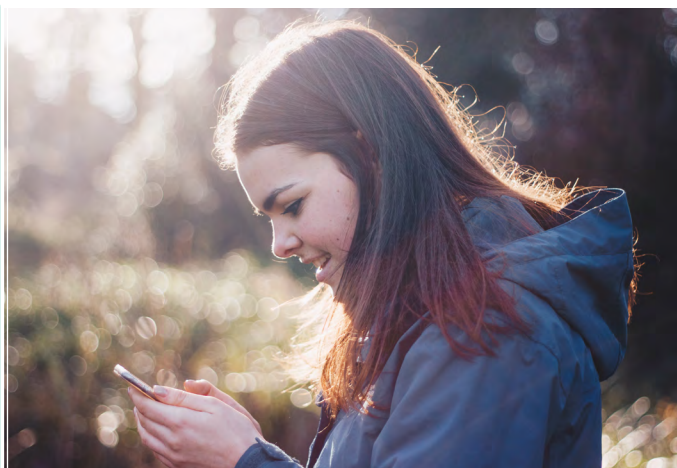
Det är viktigt att komma ihåg att fysisk aktivitet ibland också orsakar smärta hos andra människor. Dagen efter träning kan musklerna ofta vara lite ömma, men det är inte farligt. Det betyder bara att musklerna utvecklas. Lederna kan också ömma lite när man rör på sig, och då är det bra att minska en aning på intensiteten. Om lederna är ömma ännu därpå följande dag, gör man klokt i att ta upp saken med sin läkare eller fysioterapeut.

### NÄR INFLAMMATIONEN ÄR AKTIV BÖR DU:

- ★ Känna efter hur du mår och undvika rörelser som orsakar smärta.
- ★ Göra försiktiga rörelser med den inflammerade leden.
- ★ Undvika att belasta den inflammerade leden, till exempel inte spela volleyboll om fingerleden är inflammerad.
- ★ Hitta på nya sätt att röra på dig.
- ★ Utöva sådana fysiska aktiviteter som inte orsakar smärta i leden, till exempel simma.

### HITTA SKATTEN!

Geocaching är ett intressant sätt att röra på sig utomhus! Det enda du behöver är en apparat med GPS-mottagare, till exempel en smarttelefon eller en tablett, en profil som du skapar på webbplatsen **geocaching.com** och friskt humör! Ytterligare vägledning hittar du på **geocaching.com**. Appar för telefoner är bland annat: **Geocaching** och **c:geo**.





TILL FÖRÄLDRAR:

# VARFÖR ÄR FYSISK AKTIVITET VIKTIGT FÖR DITT BARN?

DET ÄR HELT NORMALT ATT BARNETS SJUKDOM OROAR FÖRÄLDRARNA. HUR KOMMER VARDAGEN ATT BLI, VAD KOMMER BARNET ATT KLARA AV? FÖRVÄRRAR FYSISK AKTIVITET DE SYMPTOM SOM BARNREUMATISMEN ORSAKAR ELLER SKADAR DEN BARNETS LEDER?

Enligt vårdriktlinjerna i dag ska man på intet vis förbjuda fysiska aktiviteter för barn som insjuknat i barnreumatism. Tvärtom: det har konstaterats att fysisk aktivitet har positiva effekter på sjukdomens symptom. I denna guide har vi samlat information om barnreumatismens inverkan på fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet är en mycket viktig del av livet för alla barn. Alla barn, även de som insjuknat i barnreumatism, har ett naturligt behov av att röra på sig. Barn lär sig mycket när de rör på sig och den fysiska aktiviteten hjälper till att utveckla nervsystemet, motoriken och kroppsuppfattningen. Till och med små barn försöker ta sig framåt så fort

som möjligt – att ligga kvar på samma ställe vore ju tråkigt!

Genom att röra på sig kan man undersöka sin omgivning. För små barn är fysisk aktivitet det samma som lek – fartfyllda aktiviteter och lugnare lekstunder. Av föräldrar till barnreumatiker krävs mod att låta barnet leka och härja, men även att sätta gränser för att garantera säkerheten.

Det finns studier som påvisar att föräldrarnas egen rörliga livsstil påverkar barnets fysiska aktivitet och hälsosamma livsstil ända upp i medelåldern. Därför är det viktigt att göra saker tillsammans och att föregå med gott exempel. En barnreumatiker kan vara lite rädd för att röra på sig. Som vuxen är det därför viktigt stötta barnet och göra saker tillsammans så att barnet kommer igång. Kommer du ihåg hur man lekte kyrkråtta eller tio pinnar på ett bräde? Kanske en omgång Kubb eller Mölkky på kvällen vore kul? Eller en naturvandring tillsammans med hela familjen med paus vid en trevlig rastplats där ni plockar fram er medhav-



da matsäck? Gemensamma aktiviteter skapar minnesvärda ögonblick som barnet, och också föräldern, uppskattar långt in i framtiden.

Det är viktigt att föräldern uppmuntrar barnet att röra på sig och att skaffa en hobby. Ett litet barn kan kanske inte beskriva sin smärta, så det är viktigt att iaktta barnets beteende efter mer fartfyllda lekar eller fysiska aktiviteter. Aktar barnet sig för att röra någon extremitet? Är någon led ständigt lite böjd? I sådana fall är det viktigt att fästa uppmärksamhet vid barnets fysiska aktiviteter och vardagliga rutiner och prata med barnets läkare eller fysioterapeut. En inflammerad led ska inte belastas för mycket, men det är ändå viktigt att försiktigt så att säga öppna ledens rörelsebana.

Man ska dock inte sluta röra på sig. Försök hitta en motionsform som passar barnet. Vattengympa är ett bra alternativ, för vattnet minskar trycket på

leder. Många barn älskar dessutom att leka, stoja och hoppa i vatten. Vattnet som element ger ett barn som insjuknat i barnreumatism helt nya möjligheter att använda sin kropp och att njuta av att röra på sig. I vattnet klarar man av många saker som är utmanande på fasta marken.

Det kräver mod av oss vuxna att erbjuda barnet möjligheter att leka och stoja i vattnet. För en del kan vattnet som element vara främmande, kanske till och med skrämmande. Det bästa sättet att garantera att barnet lär sig att simma är att ge det en möjlighet att öva på det. Föräldrarna behöver inte agera simlärare. Det viktigaste är att vara närvarande och att se till att barnet känner sig tryggt i olika miljöer med vatten. Kommuner och föreningar anordnar simskolor där man lär sig att simma tillsammans med jämnåriga.

Det finns oändligt många sätt att röra på sig. Vardagen erbjuder en massa möjligheter till vardagsmotion. När det gäller fysisk aktivitet är det viktigt att vara modig och ha ett öppet sinne.

## SMÄRTA

Smärta är en naturlig sak. Smärtan är kroppens egen brandvarnare som säger till när något inte är som det ska i vår kropp. Den smärta som orsakas av en ledinflammation är en naturlig del av sjukdomen och den är värst under sjukdomens aktiva fas och ändras för varje dag. Att beskriva smärta kan vara utmanande i synnerhet för ett litet barn, men också för äldre barn som drabbats av barnreumatism. Det kan vara förbryllande och oroande att inte veta hur man ska förhålla sig till den ständiga smärtan.

Det finns alltid en orsak till smärta, så man ska inte ignorera brandvarnarens ljud. Det är naturligt att man inte vill belasta en ömmande led eftersom man inte vill att rörelsen ska skada leden. Därför är det viktigt att lyssna på sin kropp och lära sig att identifiera vad smärtan beror på. Det är dock bra att komma ihåg att motion kan orsaka smärta också hos andra människor. Belastar man en muskel, kan det orsaka smärta i muskeln följande dag. Beror smärtan alltså bara på muskelspänning eller på att leden är inflammerad? Motion lindrar smärta och främjar rörligheten och ämnesomsättningen i lederna. Därför är det bra att också röra på leder som ömmar lite så länge man följer de råd man fått av sin läkare eller fysioterapeut.





TILL SKOLA OCH DAGHEM:

# EN NORMAL VARDAG SOM MÅL

FÖR PERSONALEN I SKOLA OCH DAGHEM ÄR DET BRA ATT FÅ GRUNDLÄGGANDE INFORMATION OM BARNREUMATISM OCH DESS INVERKAN PÅ DET DAGLIGA LIVET. ÄVEN OM SJUKDOMEN KAN FÖRSVÅRA VISSA SAKER I VARDAGEN, ÄR MÅLET ATT BARNETS VARDAG SKA SE LIKA UT SOM DE ÖVRIGA BARNENS.

För barnet är det viktigt att bli godkänd av andra, att få vara en del av gemenskapen. Det är viktigt att barnet får känna att det klarar av saker, eftersom de begränsningar som sjukdomen medför kan kännas skrämmande och orsaka rädsla för utanförskap. Av denna orsak ska man sträva efter en så normal vardag som möjligt. Varje lärare eller barnskötare bör känna till om barnets sjukdom och dess begränsningar.

Symptomen vid barnreumatism är individuella, och varje barn har sitt eget sätt att förhålla sig till dem. Sjukdomen går i vågor, och ingen dag är den andra lik. Orsakerna till smärta varierar, och det är utmanande för barnet och ungdomen att särskil-

ja mellan dem. Smärta är dock alltid en konkret upplevelse som inte får förringas.

I undervisningen är det bra om man kan ta hänsyn till sjukdomen ur barnets synvinkel. Skolan eller daghemmet är en stor del av barnets liv, och sjukdomen kan göra barnet lite osäkert. "Vad tänker alla andra då jag är så klumpig och använder ett handledsstöd?" Att kunna delta i en normal vardag är en viktig del av barnets sociala liv och hjälper barnet att utvecklas i takt med sina jämnåriga.

Det är viktigt med god ergonomi. I klassrummet ska barnet placeras så att det ser till tavlan utan problem. Barnet ska dessutom vid behov förses med olika slags hjälpmedel, såsom pennförstorare eller tjockare färgpennor. Skolbänken ska justeras i rätt höjd så att barnet kan sitta vid den utan smärta. Som för alla andra barn är det bra för barnreumatiker att röra på sig mellan långa stunder av stillasittande. Pausgympa och fysisk aktivitet rekommenderas således!



## DELTAGANDE I GYMNASTIK

För att stöda utvecklingen som helhet är det viktigt att ett långtidssjukt barn har en så god fysisk funktionsförmåga som möjligt. Den hjälper barnet att hänga med i sina kompisars aktiviteter. Motion lindrar dessutom symptomen vid barnreumatism. En barnreumatiker får göra allt som alla andra gör, så mycket som sjukdomen och smärtan tillåter. Det finns studier så påvisar att motion inte botar sjukdomen, men den förvärrar den inte heller. En god allmänkondition och en rörlig livsstil lindrar sjukdomens symptom och främjar musklernas och ledernas normala funktion. Dessutom förebygger motion andra sjukdomar till följd av orörlighet och dåliga levnadsvanor.

Barnreumatismen blir konkret framför allt under gypspalektionerna och rörliga lekar. Barnet kan vara lite tveksamt till att röra på sig och kan uppleva att det blir lämnat utanför på grund av sina eventuella rörelsebegränsningar och sin klumpighet. Det är dock viktigt att barnet får delta och inte tvingas göra sina skoluppgifter eller pyssla under gypspalektionerna. Det är viktigt för barnet att få delta i samma saker som sina jämnåriga.

Smärta är ändå en sak som man måste ta hänsyn till i gymnastiken. Den fysiska aktiviteten får inte orsaka smärta och barnet får inte tvingas till den. Ingen form av fysisk aktivitet är helt förbjuden ifall läkaren inte förbjudit den. Om barnet får ont i leden under gymnastiken eller efter den, kan smärtan behandlas med kyla. Det är alltså rekommenderat att kylpåsar finns tillgängliga, och att barnet vet var de finns.

I sjukdomens aktiva fas, då lederna är inflammerade, bör gymnastiken anpassas därefter. Hopp, löpning och fysisk aktivitet som belastar den inflammerade leden bör ersättas med annan fysisk aktivitet. Om barnet inte klarar av den motionsgren som gypspalektionen handlar om, kan man hitta på en annan meningsfull uppgift för barnet, till exempel att räkna poäng, heja på de andra eller dela upp eleverna i lag. Så långt det är möjligt ska man ändå försöka anpassa gymnastiken så att barnet kan göra så mycket som möjligt. Det är också viktigt att klasskompisarna förstår varför barnreumatikern inte kan göra allt det som de andra gör.

Hur ska läraren veta när sjukdomen är aktiv? Prata med barnet och föräldrarna. Barnet kan själv berätta mycket om sin sjukdom och sitt mående. Ett litet barn kan kanske inte berätta om sin smärta, så vid behov kan det vara nödvändigt att ge akt på barnets kroppsspråk.

Det är viktigt att komma överens med barnet eller ungdomen om alla särskilda åtgärder, till exempel specialmöbler eller handledsstöd, och att respektera barnets åsikter. Tonåringar i synnerhet vill sällan skilja sig från mängden, och då är det viktigt att anpassningarna görs så diskret som möjligt.

Vid behov kan läraren bjuda in någon från vården, till exempel en rehabiliteringshandledare eller ergoterapeut, till klassen för att diskutera om de problem som ledgångsreumatism kan orsaka. Detta måste man också diskutera i förväg med barnet eller ungdomen, och om möjligt, integrera det till exempel i en kurs i hälsokunskap.



### VAD ÄR BARNREUMATISM?

Barnreumatism är en ledinflammation som börjar av okänd anledning och pågår i minst sex veckor. I Finland insjuknar årligen 150 barn och ungdomar i barnreumatism. Av dessa är hälften under fem år.

Orsaken till barnreumatism är okänd. Det är en autoimmun sjukdom där kroppens egna försvarsmekanismer inte känner igen sina egna vävnader, utan attackerar dem och orsakar en inflammation i leden. Sjukdomen är inte direkt ärftlig, men ärftliga

faktorer kan påverka uppkomsten av barnreumatism.

Symptomen vid barnreumatism varierar från individ till individ, men vanliga symptom är svullnad, ömhet, smärta, rodnad och värme i leder. Övriga symptom är allmän trötthet, matsmältningsproblem, hätta samt stelhet i synnerhet på morgonen, hud- och ögoninflammationer samt feber.

**Mer information om barnreumatism hittar du på adress: [reumaliitto.fi/sv/forbarn](https://reumaliitto.fi/sv/forbarn)**





# God morgon!

PÅ MORGONEN KAN LEDERNA I ARMAR OCH BEN ÖMMA OCH DE KAN KÄNNAS LITE STELA. EN KORT MORGONGYMPA HJÄLPER DIG ATT KOMMA I GÅNG OCH GER DIG ENERGI ATT ORKA MED DAGEN. SÄTT DIG UPP PÅ SÄNGKANTEN OCH GÖR NÅGRA RÖRELSER.

- ★ Rulla axlarna framåt och bakåt några gånger.
- ★ Sträck ut armarna så långt framåt att ryggen blir rund. Krama dig själv så hårt du kan. Upprepa tre gånger.
- ★ Sträck armarna framåt, raka som stickor, och spreta med händerna så brett du kan. Knyt därefter ihop fingrarna. Upprepa några gånger.
- ★ Vet du var dina handleder är? Sträck händerna framåt, rulla dina handleder och knyt nävar åt båda hållen.
- ★ Och var är dina vrister? Sträck benet rakt ut, gör en cirkel med tårna åt båda hållen? Hittade du en rullande vrist? Gör rörelsen tre gånger med var fot.
- ★ Sträck fingrarna mot tårna, och därefter mot taket tre gånger.
- ★ Bra! Ställ dig upp och sträck armarna mot taket så långt du kan!

*Nu är du klar att möta en ny dag!*

BARN UNDER  
SKOLÅLDERN

# PUPPANA I NÖJESPARKEN

PUPPANA SKUTTAR RUNT I  
NÖJESPARKEN! DENNA GYMPA ÄR  
AVSEDD FÖR SMÅ BARN. GYMPAN  
KAN OCKSÅ GÖRAS TILLSAMMANS  
MED EN FÖRÄLDER. DE ALLRA  
MINSTA BARNEN KAN ÄGERA  
PUPPANA I EN FÖRÄLDERNS FÄMN.







## JÄTTEGUNGAN

Håll i Puppna med armarna sträckta framför dig. Gunga med Puppna från sidan och ned, och upp igen till andra sidan. Gör en så stor gunga som du bara kan, och sträck armarna så långt åt sidan och så långt ned du bara kan. Hur mycket fart vågar Puppna ta?

## SUPERHISSEN

Ställ dig på tå och lyft Puppna så högt du bara kan. Därefter sjunker Puppna supersnabbt ned med superhissen, nästan ända ned i golvet. Sätt dig på huk så att Puppna kommer tillräckligt långt ned. Puppna vill åka hiss tre gånger!



## KARUSELLEN

Håll i Puppna med armarna sträckta framför dig och snurra som en karusell runt Puppna. Puppna är stilla, det är du som snurrar. Byt riktning emellanåt. Ibland sjunker karusellen lågt ned, ibland åker den högt upp.

## BLÄCKFISKEN

Håll i Puppna med armarna sträckta framför dig. Gör slingrande rörelser med Puppna, ungefär som en bläckfisk gör. Ibland kan du dra Puppna mot magen, ibland lyfter du den upp eller ned, precis som du själv vill.



## BERGOCHDALBANAN (A OCH B)

Lyft Puppna bakom nacken och håll i den så den inte ramlar mitt i den hisnande bergochdalbanan! Spring kors och tvärs, gör stora böjar och små kurvor mellan varven. Ibland blir det uppförsbacke: Ställ dig på tå så du blir så lång som möjligt och gå runt. Ibland saktar farten ned: Ställ dig på huk och gå framåt i den ställningen. Ibland kommer ni till en brant nedförsbacke. Då hoppar du först upp och sätter dig därefter på huk.

A.



B.



## PARISERHJULET (A OCH B)

Puppna kliver på pariserhjulet. Håll i Puppna med armarna sträckta så högt du bara kan. Sänk därefter ned Puppna längs din ena sida nästan ända ned till golvet och lyft upp igen längs andra sidan. Händerna ska vara raka hela tiden. Rulla pariserhjulet åt andra hållet mellan varven.

A.



B.



Vilken var Puppnas favoritattraktion? Kanske Puppna gillade fler attraktioner? Puppna vill åka dem igen! Vilka andra attraktioner finns det i nöjesparken som Puppna skulle vilja prova?

# FAMILJEGYMPA

HELA FAMILJENS GEMENSAMMA MUSKELKONDITIONSGYMPA KAN GÖRAS HEMMA. INGA REDSKAP BEHÖVS, ENDAST GOTT GYMPASÄLLSKAP, EN VATTENFLASKA OCH LITE MER UTRYMME ATT RÖRA SIG PÅ.

## BÖRJA MED ATT VÄRMA UPP!

Uppvärmningen förbereder musklerna, andnings- och blodcirkulationsorganen samt lederna för gympan.

### 1. RULLA LEDERNA

Rulla först alla leder som ni hittar. Rulla åtminstone handlederna, knäna, vristerna och höfterna några gånger åt båda hållen.



### 2. KAPTENEN BEFALLER (A OCH B)

Ni turas alla om att vara kapten en stund. Kaptenen kan exempelvis befälla alla att snurra runt, sätta sig ned på golvet och ställa sig upp igen, springa till köket och tillbaka. Om kaptenen inte säger "kaptenen befäller" före sin befallning, står man på stället.

A.



3.

### FÖLJA JOHN

Ställ er på led. Den första i leden visar vilken rörelse eller stretchning de andra ska göra. Alla turas om att vara John. De andra kan hjälpa till om någon inte hittar på en rörelse under sin tur.



B.





1.

## UTFALLSSTEG MED KLAPP

- ★ Ställ er mot varandra en liten bit ifrån varandra. Båda tar ett långt steg framåt, först med högra benet, och klappar ihop handflatorna mot varandras när ni är i det nedre läget. Återgå till grundställning och gör samma sak med andra benet.
- ★ 10 upprepningar
- ★ Om det gör ont i knäet att göra utfall med ett ben, prova om det lyckas med en vanlig knäböj (som när man sätter sig på huk).



- ★ Ni kan sätta upp ett gemensamt mål med hela gänget, t.ex. 50 magövningar. Var och en hjälper till att nå målet enligt sin egen konditionsnivå.



4.

## UPP FRÅN STOLEN!

- ★ Ställ er framför en soffa eller en stol. Alla ska alltså ha en stol eller soffa bakom sig. Sätt er ned och res er upp igen. Tår och knän ska peka åt samma håll, rakt fram. Upprepa 10 gånger.



2.

## ARMHÄVNING I PAR

- ★ Ställ er mot varandra i armhävningssposition. Klappa varandras händer i den positionen, gör en armhävning och klappa igen i den övre positionen. Ni kan hålla knäna eller tårna i golvet. I krypställning är armhävningen lite lättare att göra. Ni kan också göra armhävningen mot en plan yta, t.ex. på varsin sida av ett soffbord.
- ★ Upprepa 10 gånger, eller kom överens om ett gemensamt mål som ni strävar efter. Ni kan ta pauser mellan varven.



5.

## FLASKKRALLY

- ★ Lagg dig ned på mage. Ta vattenflaskan i din ena hand. Armarna ska ligga avslappnade vid sidan av kroppen. Lyft upp övre delen av kroppen och ge samtidigt flaskan till din kompis. Sänk kroppen mot golvet. Lyft upp övre delen av kroppen igen och ta flaskan av din kompis med andra handen, för armen till sidan samtidigt som du sänker kroppen. Upprepa 10 gånger.



3.

## MAGMUSKELÖVNING MED KLAPP

- ★ Sätt er ned mot varandra med böjda knän och fötterna mot varandra. Båda lägger sig ned på rygg samtidigt och kommer upp igen med hjälp av magmusklerna. Klappa händerna i upprätt position och upprepa.

# FAMILJE- OLYMPIAD

FAMILJENS EGEN OLYMPIAD ÄR HÖJDEN AV TREVLIG SAMVARO. NI KAN TÄVLA SOM LAG ELLER ENSKILT, OCH RÄKNA POÄNG OM NI VILL.

## 1. FLYGANDE TEFAT

Varje deltagare ska ha en papperstallrik som de kan identifiera som sin egen. Bestäm en kastlinje därifrån ni alla kastar i tur och ordning. Ni har tre kastturer var. Hur ska man kasta för att tallriken ska flyga längst bort? Den vars tallrik landar längst bort vinner!

## 2. GOLF MED PAPPERSBOLLAR

Gör en boll (som går att kasta) av tidningspapper till alla deltagare. Bestäm en kastlinje och en ändpunkt, d.v.s. ett "golfhål". Startpunkten kan till exempel vara på en terrass och hålet i en blomkruka på gården. Varje deltagare kastar i sin tur. Varje ny omgång börjar där bollen landade under förra kastomgången. Den

vars boll landade längst från hålet inleder den nya kastomgången. Ju färre kast du behöver för att få bollen i hålet, desto bättre. Ni kan också tävla i lag eller i par. Varje lag har då en boll.

## 3. BOWLING

För bowlingen behöver ni lite mer utrymme, tomma mjölkförpackningar eller toapappersrullar och en boll. Placera mjölkförpackningarna eller toarullarna i en triangel på golvet precis som i en bowlinghall. Markera kastlinjen. Linjen kan vara på olika avstånd för olika spelare, så att familjens minsta kastar närmare käglorna, de större längre ifrån. Var och en bowlar i tur och ordning och försöker fälla så många käglor som möjligt. Vem fäller flest käglor?

## 4. BALLONGVOLLEYBOLL

Nu behöver ni lite mer utrymme. Spänn upp ett snöre t.ex. mellan två stolar och bestäm var gränserna för spelplanen går. Dela upp



er i två lag. Spela volleyboll med en ballong. När ballongen rör marken på motståndarnas sida eller om motståndarsidans boll inte flyger över bandet, får ni en poäng. Ni kan anpassa reglerna så mycket ni vill.

Ni kan också testa sittvolleyboll. Sänk snöret och krymp spelplanen en aning. Sätt er på golvet. Rumpan ska vara i golvet hela tiden!

## 5. SITT SÖNDER BALLONGEN-STAFETT

Dela upp er i två lag. Blås upp lika många ballonger till båda lagen som antalet lagmedlemmar. Om lagen har olika antal deltagare, får en i det lag som har färre deltagare två försök.

Båda lagen placerar sina ballonger 5 meter från startlinjen och ställer sig därefter på led bakom den. När starttecken getts, springer de första i vardera laget till sin egen boll och försöker ha sönder ballongen genom att sätta sig på den. Om det inte lyckas, kan en annan lagmedlem hjälpa till. Då ballongen smäller, springer deltagaren tillbaka till startlinjen och följande springer iväg för att sitta sönder sin ballong. Det lag som först får hål på alla sina ballonger, vinner.

## 6. PRICKKASTNING

För prickkastningen behöver ni så många mjukisdjur som möjligt. Leta fram en stor pappkartong eller gör ett mål som lämpar sig för prickkastning. Markera kastlinjen t.ex. 3 meter från målet. För mindre deltagare kan avståndet vara kortare. Alla kastar samtliga mjukisdjur mot målet under sin tur. Hur många lyckas ni pricka in?

## POÄNGSÄTTNING

Poängen räknas per deltagare – eller per lag om ni spelar i lag. Om ni är fyra deltagare, får segraren fyra poäng, tvåan tre, trean två och fyran en poäng.

VILKEN ÄR FAVORITGRENEN I ER FAMILJEOLYMPIAD?  
HITTA PÅ FLER GRENAR SJÄLVA!

| GREN              | TÄVLARE 1 | TÄVLARE 2 | TÄVLARE 3 | TÄVLARE 4 |
|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| FLYGANDE TEFTAT   | 1         | 4         | 3         | 2         |
| PAPPERSBOLLSGOLF  | 3         | 2         | 4         | 1         |
| BOWLING           | 2         | 3         | 1         | 4         |
| BALLONGVOLLEYBOLL | 2         | 2         | 1         | 1         |
| BALLONGEN-STAFETT | 1         | 1         | 2         | 2         |
| PRICKKASTNING     | 4         | 1         | 2         | 3         |



# GYMPA MED GUMMIBAND

Gör 10–15 upprepningar av alla rörelser och gå över till nästa rörelse. Gör hela serien 2–3 gånger. Ta en drickapaus alltid när du gjort alla rörelser en omgång. Du kan givetvis också dricka vid behov. Börja gympan med uppvärmning.

## UPPVÄRMNING



1.

### VINNARENS SEGERGEST

Ta tag i gummibandet med båda händerna. Stå med benen isär (höftbredd). Håll bandet framför kroppen. Ta ett steg åt sidan och lyft samtidigt gummibandet ovanför huvudet. Återgå till grundposition, och upprepa på andra sidan. Ju längre steg du tar, desto bättre!

2.

### STÅLMANNEN FLYGER

Ta ett steg framåt med ena benet. Lyft samtidigt gummibandet ovanför huvudet. Fokusera på att knäna och tårna pekar framåt och att knäna inte böjs inåt. Ju längre steg du tar, desto bättre!



3.

### BÖJ OCH STRÄCK

Stå stadigt med benen isär. Knän och tår ska peka rakt framåt. Håll gummibandet framför kroppen med båda händerna. Lyft gummibandet ovanför huvudet och böj rumpan bakåt och nedåt som om du skulle sätta dig på en stol. Res dig upp och sträck upp gummibandet så högt upp mot taket som möjligt. Sänk därefter bandet framför kroppen igen.



## MUSKELSTYRKEÖVNING

1.

### SÅGRÖRELSE

Placera gummibandet under din högra fot, ta tag i andra ändan med din vänstra hand så att gummibandet är relativt utspänt. Dra gummibandet uppåt så att armbågen pekar mot taket först. Använd musklerna i övre ryggen. Byt sida. Om rörelsen känns för lätt, ta tag i gummibandet längre ned.



2.

### KNÄBÖJ OCH ARMLYFT (A OCH B)

Stå stadigt med benen isär. Knän och tår ska peka åt samma håll, rakt framåt. Bandet ska gå under fötterna och upp till händerna. Bör rumpan bakåt och nedåt. Fokusera på att hålla ryggen rak och på att knäna inte går ut framför tårna. När du böjer knäna, för du händerna vågrätt framför dig (A). Vid varannan knäböj kan du föra högra handen framför dig, och vid varannan vänstra handen. I stället för att sträcka armarna, kan du också rotera bicepsen med båda armarna (B).

A.



B.



3.

### SIDBÖJ

Ställ dig med båda fötterna på gummibandet och ta tag i det med höger hand. Se till att hållningen är god. Böj övre kroppen mot vänster så att gummibandet sträcks



GYMPA MED GUMMIBAND UTVECKLAR DIN MUSKELSTYRKA. SOM HJÄLPMEDEL BEHÖVER DU ETT GUMMIBAND. DU KAN UTFÖRA ÖVNINGARNA ENSAM, MED EN KOMPIS ELLER VARFÖR INTE MED EN FÖRÄLDER. GYMPAN PASSAR ALLA!

ut. Föreställ dig att kroppen är klämd mellan två väggar och inte går att luta vare sig framåt eller bakåt. Återvänd långsamt till grundposition med överkroppen. Håll blicken framåtriktad. Byt sida.

**4. ROBOTEN (A OCH B)**

Ställ dig med båda fötterna på gummibandet och ta tag i dess ändar med din hand. Stå rak i ryggen med skuldrorna bakåt och blicken framåt. Lyft armen från sidan av din kropp och uppåt så att armen är så gott som rak från armbågen (A). Lyft armen till axelhöjd och för den framför kroppen (B). För tillbaka åt sidan och sänk ned.

Gör rörelsen kontrollerat. Om det gör ont i axeln, lyft bara armen så högt som det känns okej. Du kan också göra rörelsen utan gummiband, eller byta ut gummibandet mot en liten vikt, t.ex. en vattenflaska.



med båda händerna. Stå som ett T med benen något särade och armarna rakt ut i höjd med axlarna (A). Roterar övre kroppen långsamt till ena sidan, och sedan till den andra (B). Håll naveln framåt hela tiden – endast axlarna och bröstkorgen ska röra på sig. Försök att hålla gummibandet utsträckt hela tiden!



**7. RODDAREN**

Sätt dig på golvet med något böjda knän. Placera gummibandet under fotsulorna och håll i det med båda händerna. Dra bandet mot din navel så att armbågarna går längs sidan av kroppen. Rörelsen känns i övre ryggen. Håll blicken framåtriktad och ryggen rak.



**5. TIGERN LURAR**

Knyt ihop gummibandet till en länk ovanför dina knän. Böj knäna och sänk rumpan nedåt, men håll ryggen rak. Gå i sidled med så långa steg som möjligt. Håll dig så långt ned som möjligt och gummibandet utsträckt hela tiden. Ta 10 steg åt ett håll och 10 tillbaka. Du kan också göra rörelsen utan gummiband.

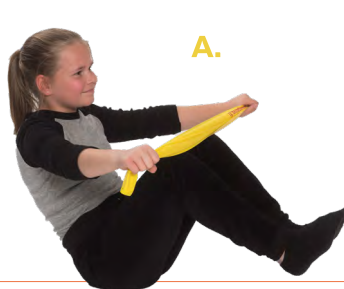


**6. ROTATION AV BRÖSTKORGEN (A OCH B)**

Placera gummibandet bakom ryggen och håll i det

**8. HOPPA REP SITTANDE**

Sätt dig på golvet. Ta tag i gummibandet med armarna ungefär i axelbredd. Luta kroppen bakåt och lyft upp fötterna i luften (A). För gummibandet under dina ben (B) och tillbaka i famnen. Du blir tvungen att krypa ihop ordentligt för att nå runt fötterna med gummibandet.



# KOMPISGYMPA

FÖR ATT UTFÖRA DEN HÄR GYMPAN BEHÖVER DU EN KOMPIS, EN FOTBOLL ELLER EN ANNAN MJUK BOLL OCH LITE MER UTRYMME. PÅ SOMMAREN KAN NI GÖRA DENNA GYMPA UTMOMHUS!

1.

## KOMPISSPEGEL

Ställ er mot varandra några meter ifrån varandra, med ansiktena mot varandra. En av er leder, den andra härmar. Ledaren börjar röra sig, den andra härmar och upprepar rörelserna som en spegelbild. Ledaren kan själv hitta på rörelser. Lek så här en stund, och byt roller efter ett tag.



2.

## FÖLJA JOHN I BLINDO!

Ställ er mot varandra med händerna på varandras axlar. En av er leder, den andra härmar. Den som härmar sluter sina ögon och följer ledarens rörelser. Men nu är det spännande, för ledaren får inte tala, bara leda genom att hålla i kompisens axlar. Ledaren kan sätta sig på huk, gå i sidled, baklänges, framlänges, hoppa galopp i sidled, eller använda sin fantasi och hitta på egna rörelser. Ledaren måste dock komma ihåg att vissa rörelser kan orsaka smärta. Fortsätt så här en stund, och byt sedan roller efter ett tag.



3.

## GYMPA MED HEMLIGA KODER

Hitta först på ett eget kodspråk. Ett tecken betyder alltid en viss rörelse, till exempel så här: en klapp, sväng åt sidan. Två klapp, vänd dig om. Tre klapp, sätt dig på huk och res dig upp igen. Voff, lägg dig på mage och res dig upp igen. Mjau, hoppa upp i luften. Hitta på olika rörelser själva! En av er är ledare, den andra blundar och börjar långsamt gå framåt. Ledaren styr sin kompis rörelser med de hemliga koderna. Hur

många olika rörelser kommer ni ihåg? Lek så här en stund och byt roller efter ett tag.



4.

## LÅT BOLLEN CIRKULERA

Stå med ryggar mot varandra så att det finns lite utrymme mellan er. Den ena tar tag i bollen med båda händerna och ger den till kompisens via sidan. Kompisen för bollen via sin framsida till andra sidan och ger den tillbaka. Håll armarna så raka som möjligt hela tiden. Låt bollen cirkulera åt ena hållet 10 gånger, och så åt andra hållet 10 gånger. Hur snabbt lyckas ni cirkulera bollen?



5.

## BOLLHISSEN (A OCH B)

Variera med att rotera bollen uppifrån och ned! Ryggarna är fortfarande mot varandra. Ge nu bollen till kompisens med händerna sträckta över huvudet (A). Därefter ger kompi-



**A.**

sen bollen tillbaka nedre vägen, mellan bådas ben (B). Bollhissen åker först i en riktning 10 gånger, sedan i andra riktningen 10 gånger. Lyckas ni göra det ännu lite snabbare?

**B.****6.****8-BALL**

Stå med ryggar mot varandra men lite längre ifrån varandra. Nu ska ni rotera bollen i en åtta. Bollen byter ägare bakom era ryggar. När den ena ger bollen från sin högra sida, tar den andra tag i den på sin högra sida. Ge sedan bollen tillbaka från vänster sida. Byt riktning på åttan mellan varven, och gör 10 upprepningar åt båda hållen. Var försiktiga så ni inte blir yra!

**7.****PARVIS KNÄBÖJ**

Parvis knäböj är utmanande för era balansfärdigheter. Ställ er arm i arm med ryggar mot varandra. Flytta fötterna lite framåt så att ni lutar mot varandras ryggar. Sätt er på huk, så långt ned som möjligt. Lyckas ni också sätta er på golvet och resa er upp igen med armarna låsta hela tiden? Upprepa 8 gånger.

**8.****BOLLBYTE**

Sätt er mittemot varandra på golvet. Den ena placerar bollen mellan sina vrister och lyfter upp den i luften. Ge bollen till kompisens medan bådas ben är i luften. Försök att hålla benen i luften hela tiden. Här behöver ni era magmuskler! Detta kan också göras i grupp och då cirkulerar bollen från en kompis till nästa. Gör sammanlagt 10 byten.

**FINT!**

*Avsluta gärna genom att stretcha musklerna tillsammans med din kompis!*

**1. STRETCHA FRAMLÅRET**

Stå bredvid varandra och ta stöd av varandra. Ta tag i ena vristen. Pressa höften framåt försiktigt. Stretcha framlåret en stund och byt ben. Du kan också ta hjälp av en scarf eller ett band. Placera scarfen eller bandet runt vristen och dra försiktigt uppåt. Du kan också utföra stretchningen liggande på sidan. Ta tag i ena vristen och pressa höften framåt.

**2. KOMPISBRYGGA**

Stå mot varandra med händerna på varandras axlar. Böj er nedåt samtidigt men håll knän och ryggar nästan raka. Forma alltså en brygga av er själva! Stretcha så här en stund.

**3. RODDSTRETCHNING**

Sitt på golvet mittemot varandra med raka ben och fotsulorna ihop. Kan ni fatta varandras händer? Den ena kan först dra händerna mot sig så att kompisens baklår och rygg töjs. Kom ihåg att lyssna på din kompis – om stretchningen orsakar smärta, ska du inte dra så hårt. Om ställningen känns besvärlig, kan ni flytta er närmare varandra, sára lite på benen och bilda en diamantfigur med dem och sedan stretcha.



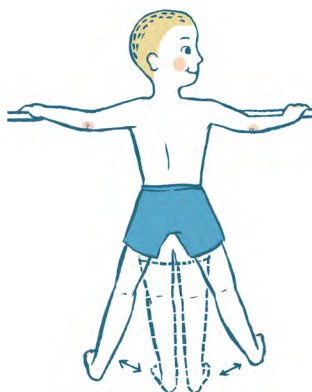
# VATTENGYMPA

DET ÄR VIKTIGT ATT VÄRMA UPP INFÖR VATTENGYMPAN. DU KAN TILL EXEMPEL VÄRMA UPP GENOM ATT KASTA LYRA, LEKA TAFATT ELLER SPELA VATTENBASKET. DU KAN OCKSÅ SIMMA FEM MINUTER SOM UPPVÄRMNING.

Gör varje rörelse 15 gånger. Kom ihåg att koncentrera dig på rörelserna, för i vattnet är rörelserna annorlunda än på land. Leta upp en plats vid bassängkanten där dina fötter lätt når botten och där vattenytan är ungefär på samma nivå som dina axlar. Det är bra om det också finns en ledstång vid bassängväggen som du kan hålla i.

## GRENHOPP

1. Ta tag i ledstången, ansiktet mot bassängväggen. Hoppa först isär med benen och sedan ihop igen, och fortsatt växelvis. Om du vill, kan du släppa taget om ledstången och ta med armarna i rörelsen: sträck ut armarna samtidigt som benen är isär.



## HOPP MED FOTBYTE

2. Ta tag i ledstången, ansiktet mot bassängväggen. Lyft upp ena benet så högt mot bassängväggen som möjligt. Det andra benet ska vara rakt mot bassängens botten. Hoppa och byt fot samtidigt.



## CYKLING

3. Stå med ryggen mot bassängväggen och ta ett stadigt tag i ledstången. Lyft benen vågrätt och cykla på stället. Ibland kommer du till en uppförsbacke och då cyklar du långsammare, ibland till en nedförsbacke och då cyklar du jättesnabbt.



## ARMARNA UPP OCH I KORS

4. Stå med fötterna stadigt i botten och ryggen rak. Håll armarna raka framför höften. För armarna åt sidan och lyft upp till axelhöjd. För sedan armarna samma väg tillbaka och i kors

framför kroppen. Försök att hålla armarna raka hela tiden. För att utmana dig själv ytterligare kan du ta ett HipperSmile®-motståndsredskap i var hand.



## BENPENDELN

5. Ställ dig vid bassängväggen med sidan mot väggen och ta tag i ledstången. Stå på den fot som är närmare väggen och för det yttre benet rakt framåt och sedan rakt bakåt så långt det går. För därefter benet åt sidan och framåt i kors som om ditt ben vore en vindrutetorkare som sveper vatten från ena sidan till den andra.



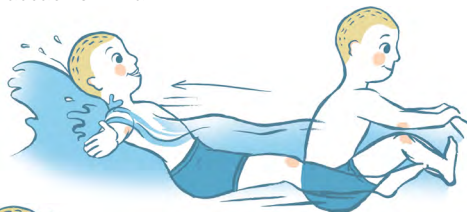


## 6. ARMBÅGARNA ISÄR OCH IHOP

Stå med fötterna stadigt i botten. Lyft endast knyt-nävarna ovanför vattenytan, bredvid varandra. Armbågarna ska peka mot botten nedanför knyt-nävarna. Öppna nävarna och armbågarna åt sidan, och så tillbaka. Denna rörelse blir också effektivare om du tar hjälp av motståndsredskapen.

## 8. TSUNAMI

Ta tag i ledstången med båda händerna, och lyft upp fötterna mot bassängväggen nära fingrarna. Pressa ut dig själv så kraftigt som möjligt från bassängväggen. En hur stor våg lyckas du åstadkomma?



## 7. ÖSKARET

Ta tag i ledstången med båda händerna, och ta ett steg ut från bassängkanten så att armarna är nästan raka från armbågarna utåt. Dra dig själv mot bassängväggen så fort som möjligt. Försök att stänka upp så mycket vatten som möjligt över bassängkanten. Försök att hålla kroppen rak under hela rörelsen!



FINT!

ORKAR DU EN  
OMGÅNG TILL?

## STRETCHA LITE FÖR ATT AVSLUTA TRÄNINGEN.

ÄR DET LÄTTARE ATT STRETCHA I VATTEN ÄN PÅ LAND?  
VILKA OLIKA STRETCHÖVNINGAR HITTAR DU PÅ?

### 1. VADER

Ställ dig nära bassängväggen. Lyft ena fotens tår och trampdynor mot bassängväggen, knäet något böjt. Stretcha vaden en stund och byt ben.

### 2. FRAMLÅR

Håll i ledstången med ena handen, och lyft andra benets vrist nära stjärten. Ta tag i vristen och pressa höften framåt. Känner du töjningen i främre lårmuskeln? Stretcha en stund och byt ben.

### 3. BAKLÅR

Ta tag i ledstången och lyft ena foten mot bassängväggen. Räta ut knäet så långt så att du känner att baklåret töjs. Håll kvar en stund och stretcha andra benet likadant.

### 4. KRAMA AXLARNA

Krama dig själv, d.v.s. korsarmarna framför dig och grip tag i axlarna. Vrid övre kroppen från sida till sida. Stretchningen blir effektivare om du pressar hakan mot bröstet.

1.



2.



3.



4.





# TRÄNA PÅ GYMMMET

DENNA TRÄNING ÄR AVSEDD FÖR  
UNGDOMAR I ÅLDERN 13–16 ÅR.  
TRÄNINGEN UTVECKLAR MUSKELSTYRKAN I  
HELA KROPPEN.

Upprepa varje övning 10–15 gånger, i 2–3 serier. Håll en cirka 2 minuter lång återhämtningspaus mellan serierna och nya rörelser. Välj motståndet så att du orkar göra hela serien, men också så att motståndet inte är för lätt. Börja med ett lättare motstånd och öka allt eftersom din konditionsnivå ökar. Justera maskinerna innan du börjar så att de passar dig själv. Då maskinerna är korrekt inställda är det bekvämt och tryggt att träna med dem.

## UPPVÄRMNING

Börja med uppvärmning i 5–10 minuter. Välj det sätt att värma upp som passar dig bäst: cykla på motionscykel, ro med en roddmaskin, gå eller spring på ett löpband. Rulla därefter höften, knän, axlar och vristen.

**MOTIONSICYKEL.** Justera sadelns höjd så att den passar dig själv. Sätt igång genom att trycka på startknappen. Motståndet kan du justera med + och – -knapparna på skärmen eller med rullen på ramen.

**RODDMASKIN.** Sätt dig på sitsen, placera fötterna på plattan och greppa handtaget med båda händerna. Sträck ut benen och pressa dig längre bort från maskinen. Dra samtidigt handtaget mot din navel, armbågarna går längs kroppens sidor och skulderbladen pressas till slut ihop. Återgå till grundposition och upprepa.

**LÖPBAND.** Ställ dig på löpbandet och starta bandet genom att trycka på startknappen. Variera farten med + och – -knapparna så att du antingen går eller löper på bandet. Maskinen har en nödstopp som automatiskt stoppar löpbandet.



## MUSKELSTYRKEÖVNING

### LATSDRAG

Sätt dig i maskinen och justera sitsen. Ta ett brett överhandsgrepp om stängan, bröstkorgen uppåt mot stängan och blicken lite uppåtriktad. Dra stängan mot övre delen av bröstkorgen så att armbågarna alltid pekar rakt mot golvet. Dra ihop skulderbladen. Återgå långsamt till grundposition.



### BENPRESS

Sätt dig på sitsen och lyft upp benen på plattan. Ryggen ska ligga mot ryggstödet hela tiden. Tänk på att knän och tår ska peka åt samma håll hela tiden. Pressa ut plattan bort från dig, men sträck inte benen fullt ut så att knäna låser sig. Du kan justera motståndet med hjälp av viktplattor som hör till maskinen.





### BENSTRÄCKNING I MASKIN

Sätt dig i maskinen och justera den så den passar dig själv. Sträck ut knäna ordentligt med hjälp av musklerna i främre låret och

återgå långsamt till grundposition. På det här sättet får du den största nyttan av rörelsen. Knän och tår ska peka rakt framåt under hela rörelsen, och nedre ryggen ska ligga mot ryggstödet. Justera motståndet med hjälp av viktplattor som hör till maskinen.

### PRESSA NEDÅT I LATSMASKIN

Ställ dig framför latsmaskinen. För denna övning är det bra om stången är rak och så bred att du kan greppa den nästan i axelbredd. Justera maskinen så att stången hänger lite uppåtriktad. Stå med benen höftbrett isär, ryggen rak, skuldrorna nere och musklerna i bålen aktiva. Greppa tag i stången och sträck ut armarna. Pressa stången nedåt, mot övre låren. Återgå kontrollerat till grundposition i höjd med axlarna. Övre ryggen och magmusklerna får jobba.



### BRÖSTPRESS I MASKIN

Sätt dig i maskinen. Placera händerna på handtagen. Pressa armarna utåt så de är nästan raka, men låt inte armbågarna låsa sig. Återgå långsamt till grundposition. Fokusera på att hålla ryggen mot ryggstödet hela tiden och på att axlarna inte åker upp till öronen.

### STRÄCK UT KROPPEN I RYGGBÄNK

Placera dina fötter på plattan. Maskinen är på rätt höjd då fotsulorna är stadigt på plattan, dynan är lämpligt placerad bakom benen och stöddynan för höften vid övre låren. Låt övre kroppen hänga ned. Håll ryggen rak och lyft övre kroppen vågrätt med hjälp av musklerna i nedre ryggen och stussen. Sänk ned kontrollerat.



**PS.** Rörelsen blir effektivare om du rullar ryggen när du lyfter upp den och sträcker ut den långsamt samtidigt som du lyfter upp övre kroppen.

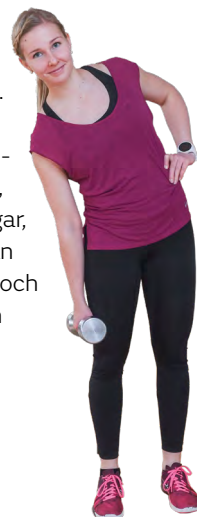
### LÅRPRESSMASKIN

Den här rörelsen utvecklar sätesmusklerna och musklerna på utsidan av låret. Sätt dig i maskinen, håll baken och ryggen mot bänken. I grundpositionen ska knäna vara bredvid varandra. Börja pressa knäna så långt från varandra som du kan. Återgå kontrollerat till grundposition.



### SIDOMUSKLER MED KETTLEBELL/HANTLAR

Stå stadigt på båda benen. Ta en kettlebell eller en hantel i handen. Böj övre kroppen åt den sida där du har din kettlebell, som ska nudda vid benet. Håll övre ryggen rak, och kroppen som mellan två väggar, så att du inte kan röra dig annat än rakt åt sidan. Böj så långt du kan, och återgå långsamt till grundposition med hjälp av sidomusklerna.



**EFTER MUSKELKONDITIONSTRÄNINGEN ÄR DET OCKSÅ BRA ATT STRETCHA. STRETCHA UNGEFÄR 10 SEKUNDER PER RÖRELSE, OCH STRETCHA IGEN SENARE. SE INSTRUKTIONERNA PÅ FÖLJANDE SIDA.**

# STRETCH- ÖVNINGAR

DET ÄR VIKTIGT ATT STRETCHA FÖR ATT DINA MUSKLER SKA ÅTERHÄMTA SIG FRÅN TRÄNINGSPASSET. DET ÄR OCKSÅ BRA FÖR LEDERNA! DET ÄR BRA ATT STRETCHA OFTA, TILL OCH MED VARJE KVÄLL!

1.

## RULLNING

Stå med benen isär i höftbredd. Se till att hållningen är god. Sträva efter att försiktigt nå tårna med händerna. Pressa hakan mot bröstet och runda ryggen på vägen ned. Kom långsamt upp igen. Räta långsamt ut ryggen och lyft hakan från bröstet. Upprepa 5 gånger.



2.

## VIKTÖVERFÖRING

Stå med benen brett isär så att tår och knän pekar lite utåt. Flytta vikten långsamt till andra foten, och sedan tillbaka igen. Börja med en liten rörelse och öka vartefter. Gör 10 överföringar till var fot.



3.

## SOLEN (A OCH B)

Stå med benen brett isär. Gör en så stor cirkel som möjligt med dina armar: ända från tårna långt åt sidan (A), högt mot taket (B) och långt åt andra sidan. På det här sättet stretchar du musklerna i sidan, ryggen och benen. Upprepa åt båda hållen 3 gånger.

A.



B.





4.

**KIKA FRAM UNDER ARMHÅLAN!**

Sätt dig på golvet med benen särade så långt det går. Sträck dig mot ena fotens tår så att låret töjs. Pressa samtidigt bröstkorgen mot knäet. Försök att ta tag i dina tår med båda händerna och vrida övre kroppen så att du kan kika fram under den övre armens armhåla. Var känns töjningen nu? Stretcha likadant på andra sidan. Stretcha cirka 30 sekunder på båda sidorna.



5.

**STRETCHA ÖVRE RYGGEN**

Sitt på golvet med raka ben. Böj vänstra benet. Fatta tag i utsidan av vänstra mellanfoten med högra handen. Räta långsamt ut knäet. Töjningen känns i ryggens övre del. Räta ut knäet så länge töjningen känns okej. Stretcha i cirka 30 sekunder och byt sida.



6.

**STRETCHA BAKLÅRET**

Lägg dig på rygg, böj benen och lyft upp dem ovanpå magen. Fatta tag i ena benets knäveck eller vad och börja räta ut knäet. Dra benet mot bröstkorgen med händerna. Var känns töjningen? Du kan också lägga till stretchning av vadmuskeln. Böj och sträck ut vristen långsamt. Stretcha en stund och byt därefter ben.

**TIPS!** Om stretchningen är för lätt, kan du ta tag i båda fotsulorna och därefter räta ut benen.



7.

**STRETCHA SKULDRORNA**

Sätt dig på golvet och placera armarna intill höfterna. Flytta rumpan framåt, med händerna kvar på stället. Flytta rumpan framåt tills töjningen känns i skuldrorna. Pressa samtidigt bröstkorgen uppåt. Stretcha i cirka 30 sekunder.



8.

**GUNGNING**

Lägg dig på rygg. Böj knäna och lyft benen ovanpå bröstkorgen, fatta tag i benen med händerna. Gunga försiktigt på rygg, fram och tillbaka, och åt båda sidorna. Gunga långsamt och andas lugnt.





Reumaförbundet



Undervisnings- och  
kulturministeriet



REUMALIITTO.FI



/SUOMENREUMALIITTO



INFO@REUMALIITTO.FI



@SUOMENREUMALIITTO



@REUMALIITTO



SUOMEN REUMALIITTO



REUMAFÖRBUNDET I FINLAND RF  
Stora Robertsgatan 20 - 22 A  
00120 HELSINGFORS