
Effekt av fysisk trening ved fibromyalgi

ARTIKKEL

MENGSHOEL AM

Sammendrag

I denne artikkel gjennomgås og diskuteres litteraturen vedrørende aktivitetsinduserte smerter og trening ved fibromyalgi. Nyere undersøkelser rapporterer normal muskelmetabolisme ved fysisk aktivitet og heller ingen tegn på muskelskade etter trening. En betydelig økning i noradrenalin konsentrasjon sees hos friske personer under fysisk aktivitet mens den forblir uendret hos pasientgruppen. Trening benyttes i behandling av fibromyalgi pasienter. Det er vist at pasientene bedrer sin fysiske funksjon gjennom trening, men det synes som om trening har litt mindre effekt. Det er imidlertid vist at på sikt rapporterer fysisk aktive pasienter mindre symptomer enn inaktive pasienter. Da fibromyalgi ofte fører til fysisk inaktivitet, kan fysisk trening brukes som forebyggende tiltak. Ved redusert fysisk funksjon bør trening inngå som en del av rehabiliteringen.

Publisert: 28. februar 1996. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 7. februar 2026.