

Fysisk aktivitet vid kronisk obstruktiv lungsjukdom – KOL

KOL är ett samlingsnamn för flera sjukdomstillstånd i lungorna, orsakade av inflammation i luftrör och lungvävnad. Till dessa tillstånd hör kronisk bronkit/luftrörsinflammation och emfysem. Vid emfysem förstörs lungblåsor i delar av lungorna vilket påverkar lungornas förmåga att ta upp syre.

Obstruktiv kan översättas med ”förhindrande”. Vid KOL är luftflödet varaktigt förhindrat på grund av slemhinnsvullnad och ökad slemproduktion. Det går inte att andas ut lika snabbt som normalt, även om man anstränger sig. KOL utvecklas långsamt under många år och besvären som består av ökad trötthet, andfåddhet och slemhosta, kommer smygande. KOL är en folksjukdom som framförallt förekommer hos äldre. I de nordiska länderna har 4-6 % av den vuxna befolkningen sjukdomen. Bland 60-åriga rökare har en fjärdedel KOL och bland 75-åriga rökare är hälften drabbade.

Risikfaktorer

Rökning är den huvudsakliga orsaken till KOL, men allvarliga luftvägsinfektioner i barndomen och passiv rökning kan också bidra till uppkomsten av KOL. Likaså allergiframkallande ämnen, damm och rök till exempel i arbetslivet ökar risken för att drabbas, särskilt hos rökare.

Friskfaktorer

Att hålla kroppen i god form gör att man orkar mer och bryter den onda cirkeln av minskad aktivitet som sjukdomen lätt för med sig. Fysisk aktivitet förbättrar prestationsförmågan och minskar andfåddheten. Ökad fysisk aktivitet ger kunskap om hur mycket det går att anstränga sig och kan minska rädslan för att röra på sig, vilket kan stimulera till mer aktivitet i vardagen. Träningen måste uppehållas livslångt för att bibehålla de positiva effekterna. Forskning visar att personer med KOL som deltagit i träning ökar sin livskvalitet. På vissa vårdenheter anordnas så kallade KOL-skolor, där man får lära sig mer om sjukdomen och utbyta erfarenheter med andra.

Rekommendationer

- Fysisk aktivitet: Använd alla tillfällen i vardagen att röra på dig och se till att få minst en promenad dagligen hur kort den än blir. Kom ihåg att fysisk förmåga är färskvara.
- Träning: en blandning av konditionsträning, styrketräning och rörlighetsträning t.ex. cykling, land- eller vattengymnastik 2-5 gånger per vecka samt styrketräning två gånger per vecka.

Det finns inga speciella risker med fysisk aktivitet vid KOL, men det är bra att samråda med sin läkare, sjuksköterska och sjukgymnast för att skraddarsy upplägget av träningen. Genom att mäta syremängden i blodet i samband med träning kan man se hur intensivt det går att träna.

Källa: FYSS 2008, www.fyss.se