

Fysisk aktivitet vid astma

Astma är en kronisk sjukdom med inflammation i luftvägarna. Inflammationen gör luftrören trånga genom att muskulaturen i luftrörens väggar drar ihop sig och slemproduktionen ökar.

Astmabesvären kan utlösas vid ansträngning, vilket kan påverka viljan att röra sig. Nedsatt fysisk prestationsförmåga är vanlig såväl hos vuxna som hos barn med astma.

Risikfaktorer

Ärftlig benägenhet för allergi ökar risken för astma. Andra faktorer som kan bidra till att man drabbas av sjukdomen är till exempel olika luftvägsvirus, ohälsosam arbetsmiljö och luftföroreningar. Astmaattacker kan utlösas av ansträngning, luftvägsinfektioner, tobaksrök, starka dofter och kyla. Hos allergiska personer kan astma utlösas av allergiframkallande ämnen.

Friskfaktorer

Fysisk aktivitet är värdefull och nödvändig för alla personer med astma. Fysisk aktivitet förbättrar den fysiska förmågan, minskar andfåddheten och förbättrar de ansträngningsutlösta besvären. En ökad kondition resulterar i att man vid ansträngning inte behöver andas lika snabbt och ofta. Den lugnare andningen minskar risken att utlösa ett astmaanfall.

Personer med mild till måttlig grad av astma kan delta i fysisk träning på lika villkor som friska. I andra fall är det klokt att ta hjälp av en sjukgymnast för att komma igång med träningen, speciellt om man är ovan att röra på sig. Vid svår astma behövs hjälp av en sjukgymnast under träningen. Ett funktionstest bör föregå en fysisk träningsperiod.

Rekommendationer

Lämpliga aktiviteter utöver vardagsaktiviteter är:

- Simträning, bollspel, cykelträning, stavgång samt gymnastik.
- Det är viktigt att träningen är allsidig och innehåller såväl styrketräning kondition och rörelseträning.
- Träningen kan gärna utföras i form av intervallträning där 2-3 minuters högintensiv träning varvas med lågintensiv träning.

För att uppnå behandlingseffekt bör träningen pågå under minst 6-10 veckor. I början är det bra om träningen sker inomhus eller i bassäng för att minimera graden av ansträngningsutlösta besvär.