

KOL och fysisk aktivitet

Sjukdomen

Kronisk obstruktiv lungsjukdom/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 och det påverkar lungornas förmåga att ta upp syre. Obstruktiv kan översättas med "förhindrande". Vid KOL är luftflödet varaktigt förhindrat på grund av slemhinnesvullnad 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 procent 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. Allergiframkallande ämnen, damm och rök till exempel i arbetslivet ökar risken för att drabbas, särskilt hos rökare. Allvarliga luftvägsinfektioner i barndomen och passiv rökning kan också bidra till uppkomsten av KOL.

Friskfaktorer

Att hålla kroppen i god form gör att man orkar mer och bryter den onda cirkel av minskad aktivitet som sjukdomen lätt för med sig. Fysisk aktivitet förbättrar prestationsförmågan och minskar and-

fåddheten. Ökad fysisk aktivitet ger kunskap om hur mycket det går att anstränga sig och kan minska rädsla för att röra sig, vilket kan stimulera till mer aktivitet i vardagen.

Träningen måste uppehållas livslångt för att bibehålla de positiva effekterna. Personer med KOL som deltagit i träning ökar sin livskvalitet, visar forskning.

Rekommendationer

Försök att vara så fysiskt aktiv som möjligt varje dag. Kom ihåg att fysisk förmåga är färskvara. Använd alla tillfällen i vardagen att röra på Dig och se till att få minst en promenad dagligen hur kort den än blir.

Träningen bör bestå av en blandning av konditionsträning, styrketräning och rörlighetsträning. Lämpliga aktiviteter är cykelträning, land eller vatten gymnastik 2-5 gånger per vecka samt styrketräning 2 gånger per vecka. Genom att mäta syremängden i blodet i samband med träning kan man se hur intensivt det går att träna.

Risker

I praktiken finns det inga speciella risker med fysisk aktivitet vid KOL. Innan man sätter igång och tränar är det bra att samråda med sin läkare, sjuksköterska och sjukgymnast för att skräddarsy upplägget. Genom att mäta syremängden i blodet i samband med träning kan man se hur intensivt det går att träna. På en del hälsocentraler anordnas så kallade KOL-skolor, där man får lära sig mer om sjukdomen och utbyta erfarenheter med andra.

Källa: FYSS 2008. Textansvarig Lena Thorselius FaR-samordnare i Primärvården Mittenälvsborg.



Foto och montage: Johan Werner.

Läkemedelskommittén och Folkhälsoenheten
www.lg.se/folkhalsoenheten