

Astma - Fysioterapeutens arbetsuppgifter

Fysioterapeuten ingår i en multiprofessionell samverkan med sin specifika kunskap om fysisk aktivitet och fysisk träning, insatser för att minska dyspné och tekniker för sekretmobilisering och sekreteliminering.

Personer med astma kan ha en nedsatt fysisk aktivitetsnivå samt fysisk kapacitet, vilket kan påverka dem negativt både fysiskt och psykosocialt. Vissa personer med astma kan också ha ansträngningsutlösta andningsbesvär.

Undersökning

I undersökningen ingår:

- Fysisk aktivitet med subjektiva (frågeformulär, aktivitetsdagbok) eller objektiva (accelerometer, pedometer) metoder.
- Fysisk kapacitet med 6 eller 12 minuters gångtest (aerob funktionell kapacitet).
- Rörlighet i thorax, nacke och skuldror.
- Andningsmönster och andningsteknik i vila och under aktivitet.
- Inhalationsteknik.
- Host- och huffteknik för sekreteliminering.
- Graden av obstruktion under och efter ett provokationstest, hos patienter med ansträngningsutlöst problematik.
- Symtom med AKT (Astma Kontroll Test).
- Lungfunktion med spirometer, FEV1 och FVC.
- Anamnes om inkontinens.

Behandling

Undervisa om nyttan av fysisk aktivitet och fysisk träning.

Sätta ihop, genomföra samt utvärdera fysisk träning för patienter med olika svårighetsgrad Instruera i andningsteknik för att minska dyspné, dvs. andning mot motstånd (positive expiratory pressure, PEP) med olika tekniker.

Instruera i sekretmobilisering och eliminering via andningsövningar, fysisk träning, host- och huffteknik.

Sätta upp mål tillsammans med patienten och det interprofessionella teamet.

Uppföljning och återbesök

Personer som är otillräckligt fysiskt aktiva (<150 min/vecka) eller har en låg fysisk kapacitet bör följas upp 1-2 gånger per år. Mät fysisk kapacitet och/eller fysisk aktivitetsnivå, bedöm symtom med frågeformuläret AKT samt kontrollera inhalationsteknik.

Fysisk aktivitet vid astma

För mer information om fysisk aktivitet och träning vid astma, se [Fyss.se](https://fyss.se).

Dokumenthistorik

Författare:

Margareta Emtner, fysioterapeut inom lung-, allergi och sömnforskning.

Dokumentet publicerades för första gången 2017 och har reviderats två gånger.

Datum:

2024-07-01 Erika Sohtell. Tillgänglighetsanpassad.