

Astma - Fysisk aktivitet och träning

Syfte och omfattning

Att vara fysiskt aktiv och träna är viktigt för alla personer oavsett ålder och hälsotillstånd. Som en effekt av konditions- och styrketräning kan personer med astma förbättra sin fysiska kapacitet, livskvalitet samt minska astmasymtomen.

Bakgrund

Den fysiska aktiviteten/träningen bör ske som en kombination av konditions- och styrketräning. Ingen träningsform var visat sig överlägsen någon annan, dvs träningen kan ske i vatten, på land, som löpträning, cykling, gymnastik, simning, trädgårdsarbete, dansa med flera aktiviteter. Det viktigaste är att träningen blir av.

Beskrivning

För att få bäst effekt av konditionsträningen så bör den ske på en hög intensitetsnivå, 2–3 gånger per vecka under 45–90 minuter. Men träning på en lägre nivå ger också effekt.

Vid försämringsperioder eller övre luftvägsinfektioner bör ingen träning på intensiv nivå ske innan symtomfrihet föreligger.

Många personer med astma får andningsproblem i samband med fysisk aktivitet och träning, så kallad ansträngningsutlöst astma. Besvären startar vanligtvis efter sex minuters ansträngning, men kan också uppkomma efter ansträngningens slut. För att kunna delta i fysisk aktivitet och träning är det viktigt att kunna bemästra de ansträngningsutlösta andningsbesvären.

Förutom att ta sin antiinflammatoriska inhalationssteroid (inhalationskortison) regelbundet bör man ta luftrörsvidgande mediciner (beta-2-stimulerare) cirka 20 minuter innan aktiviteten/träningen startar. Uppvärmningen bör ske från en låg intensitetsnivå och sedan stegras alternativt genomföras i intervallform.

Ansträngningsutlösta andningsbesvär är ett vanligt symptom på okontrollerad astma och därför bör läkemedelsbehandlingen vara optimal så att idrottsutövaren kan delta i fysisk aktivitet/träning på samma villkor som friska personer.

Dokumenthistorik

Författare:

Margareta Emtner, fysioterapeut i astma-, allergi och sömnsjukdomar.

Dokumentet publicerades för första gången 2017 och har reviderats en gång.

Datum:

2024-07-01 Erika Sohtell. Tillgänglighetsanpassad.