



Kols og trening

Spørsmål: Jeg har fått påvist at jeg har kols selv om jeg ikke røyker. Jeg verken hoster eller har slim, men jeg blir mer andpusten enn normalt ved anstrengelser. Kan og bør jeg trene, og i så fall hvordan gjør jeg det?

Svar: Røyking er en hyppig årsak til kols, men sykdommen kan også ramme personer som ikke røyker. Risikoen for å få kols som voksen er 20 ganger større hvis man har hatt astma eller gjentatte alvorlige lungeinfeksjoner i barneårene enn om man har vært lungefrisk i oppveksten. Barn av foreldre som har astma har også økt risiko for å få kols. Risikoen øker ytterligere hvis en mor røyker under svangerskapet eller barnet hyppig blir utsatt for tobakksrøyk. En mer sjelden årsak til kols er mangel på proteinet alfa-1-antitrypsin (AAT) som fører til at friskt lungevev gradvis går til grunne.

Du har rett i at fysisk aktivitet er viktig for personer med kols. Selv om lungekapasiteten ikke øker ved trening, vil den fysiske yteevnen gradvis bli bedre fordi hjertet og musklene mer effektivt utnytter oksygenet som man puster inn. Trening bidrar også til å regulere vekten. Dessuten blir man ofte lysere til sinns og sover bedre hvis man er fysisk aktiv. Den psykiske energien som du får av å trene er god å ha når du skal mestre de mange utfordringene som en kronisk sykdom fører med seg.

Før du setter i gang er det lurt å spørre legen din om du bør ta spesielle hensyn. Dersom du er usikker på hvordan du skal trene og hvor mye du skal ta i, kan det være lurt med veiledning fra en fysioterapeut. Alle som har kols har krav på tilrettelagt trening hos fysioterapeut. Fastlegen din kan henvise deg til en som har erfaring i å veilede mennesker med kols. For de fleste er

turgåing en velegnet treningsform. Andre trives bedre med å svømme. Det viktigste er å velge en aktivitet som du liker og å begynne forsiktig. På nettstedet «Aktivmedkols.no» kan du se videoer som viser enkle og gode øvelser som du kan gjøre hjemme uten hjelpemidler. Start hver treningsøkt med rolig oppvarming.