



## Astma og trening

Astmatikere får ofte pustebesvær ved trening. Mange holder seg derfor unna.

Astma er en kronisk luftveislidelse som rammer cirka åtte prosent av befolkningen.

Man sier at luftveiene hos en astmatiker er hyperreaktive, noe som betyr at anstrengelse kan gi svært tette luftveier under, eller like etter aktivitet.

Mange med astma er defor lite fysisk aktive av frykt for å fremprovosere astmaanfall. Engstelsen for å anstrenge seg ser ut til å være stor, og i en svensk undersøkelse oppgir 80 prosent å savne kunnskap om hvordan de kan mosjonere på en trygg måte.

### Effekter av fysisk trening

Målet med astmabehandling er at hver enkelt astmatiker skal kunne leve et normalt liv uten fysiske eller sosiale begrensninger.

På tross av denne målsettingen opplever mange pasienter å ikke ha god nok astmakontroll. Forskning på området har vist at personer med astma, i tillegg til medisiner, bør oppfordres til å drive fysisk trening.

Ved å trene forbedres den fysiske kapasiteten hos alle, og de anstrengelsesutløste astmaanfallene avtar over tid.

Dette betyr at mennesker med astma ved å trene regelmessig, gradvis kan bli mere aktive i sitt

daglige liv.

### **Mosjon som medisin**

En svensk studie viser at kondisjon, utholdenhet og oksygenopptak hos astmatikere ble merkbart forbedret etter en intensiv treningsperiode på ti uker.

Behovet for astmamedisiner ble redusert, og antall sykedager og akuttbesøk hos legen gikk ned.

Langtidseffekten viste seg også å være god. Pasientene som var interessert i fysisk aktivitet fortsatte å trene, og forbedret seg ytterligere etter den innledende treningsperioden.

De av pasientene som ikke fortsatte med trening, greide likevel å være mere aktive i hverdagen etter de ti ukene. Denne endringen i hverdagsaktivitet viste seg å være tilstrekkelig til å opprettholde økt fysiske kapasitet selv tre år etter at studien startet.

### **Fysisk aktivitet som forebygging**

Regelmessig fysisk aktivitet har lenge vært ansett som en viktig komponent for alle menneskers helse og livskvalitet.

I løpet av de siste tiårene har det blitt bevist at mosjon ikke bare forbedrer helsen, men også øker livslengden og minsker risikoen for hjerte-karsykdommer, beinskjørhet, tykktarmskreft og diabetes.

Det er blitt allment akseptert at også personer med kroniske sykdommer bør være fysisk aktive for å opprettholde, eller forbedre sin helse. Det finnes likevel ingen studier som viser at man kan minske risikoen for å få astma om man er regelmessig fysisk aktiv.

### **Hvilke generelle anbefalinger gjelder?**

- Astmamedisin kan tas 20 – 30 minutter før trening.
- Oppvarmingen bør være lang og skje gradvis.
- Vær oppmerksom på astmasymptomer under og like etter aktivitet.
- Treningen bør omfatte utholdenhets- styrke- og bevegelsestrening.
- Treningen bør skje to-tre ganger per uke.
- Aktiviteten bør pågå i minst 30 minutter hver gang.
- Turgåing og sykling anbefales.

### **Hvordan komme i gang?**

For astmatikere har det vist seg at det ikke er like enkelt å komme i gang med trening som det er for friske mennesker.

På den ene siden vet de fleste astmatikere at det er bra for dem å være fysisk aktive, mens de på den andre siden er redde for å få anstrengelsesutløste astmaanfall.

Mange astmatikere har derfor stor nytte av personlig veiledning fra helsepersonell der de i en startfase kan prøve ut ulike typer trening i kontrollerte former. På denne måten kan de bli bedre

kjent med sin kropps reaksjoner på trening, og lære seg å kjenne forskjell på for eksempel astmasymptomer og vanlig andpustenhet.

Flere vitenskapelige studier har vist at astmatikere oppnår samme treningseffekt som friske personer, det vil si at kondisjonen bedres fra fem til 20 prosent etter en intensiv treningsperiode på seks – 12 uker.

Astmatikere som er i dårlig fysisk form, er engstelige for å trene eller som mangler motivasjon bør derfor hjelpes i gang slik at de kan ta del i denne helsegevinsten.