

Informasjon til deg om fysisk aktivitet og kols

Fysisk aktivitet og trening gir helsegevinst i alle stadier av sykdommen, og noe av det viktigste du bør gjøre om du har kols er å være fysisk aktiv. Det anbefales at med kols trener minst tre økter per uke. Øktene bør omfatte øvelser med vekt på styrke, utholdenhet og bevegelse. Å bli andpusten under aktivitet er helt naturlig og ikke farlig, men du bør lære deg metoder for å hente deg inn igjen.

Alle kan være i fysisk aktivitet

Alle med kols kan trene, og det kan gjøres på egenhånd hjemme eller under veiledning av andre, for eksempel fysioterapeut. For å få best mulig utbytte av trening kan du ta anfallsmedisin før, og om nødvendig under aktivitet.

Du bør sette av tid til fysisk aktivitet hver dag, da trening vil gi mange positive gevinster. Du vil utvikle en styrke og utholdenhet som bedrer kroppens evne til å fungere i hverdagen. Muskulaturen blir sterkere og vil tåle mer belastning før den blir trett. De hverdagslige aktivitetene vil etter hvert gå lettere enn tidligere. Humøret og følelsen av velvære blir også styrket.



Legg treningen til tider på dagen det vil være lettest for deg å være i aktivitet. Tilpass aktiviteten etter dagsformen. Finn en aktivitet du liker. Du kan for eksempel gå tur, gå på dans, gå stavgang, gjøre øvelser eller gå i treningsgrupper.

Det kan være lurt å sette seg kortsiktige og langsiktige mål. For noen kan det være å gå til postkassen, for andre kan det være å gå opp en bakke uten å stoppe.

Fysioterapi

Fysioterapi til personer med kols innebærer treningsopplegg og lungefysioterapi.

Lungefysioterapi er opplæring i pusteteknikker som du kan bruke ved tungpust i hvile eller aktivitet, og ved anfall. I tillegg innebærer det opplæring i teknikker for å løsne og få opp slim som ligger i luftveiene (slimmobilisering). Det er en viktig del av behandlingen og særlig viktig under forverringer. Det er også god forebyggende behandling hvis du ofte har infeksjoner. Andre teknikker som brukes i lungefysioterapi er selvdrenasje, anfallsmestring og bruk av PEP-hjelpemidler.

Mange fysioterapeuter driver grupper som kan passe for deg med kols, mens andre kan hjelpe deg til å sette opp et individuelt treningsprogram. Du kan gå inn på din kommunes

hjemmeside for å se hvilke treningstilbud som finnes i din kommune, eller ta kontakt med din fastlege eller kommunefysioterapeut. Du trenger ikke lenger henvisning fra lege for å få time hos fysioterapeut.

Pusteteknikker

Noen blir engstelige når de merker at pusten blir tyngre. Dette kan være en uheldig kombinasjon da angst også kan bidra til å forverre pusten. Når du trener og får anstrengt respirasjon kan du ha nytte av å bruke noen metoder for å roe ned pusten. Mange har nytte av å innta hvilestillinger (se eksempel på eget ark). Dette er stillinger som hjelper deg å puste bedre, og på en mer hensiktsmessig måte. Det er viktig at du prøver deg frem for å finne en stilling som du synes hjelper deg.

I tillegg kan det hjelpe å ta i bruk beroligende tanker, prøv å endre tankemønsteret ditt. Tenk at dette går bra, ta det med ro. Andre råd ved tung pust kan være å bevege seg langsomt, ta anfallsmedisin, bruke leppepust, løsne på klær, få frisk luft.



God pusteteknikk er viktig. Hvis du legger en hånd på brystet skal den være helt i ro når du trekker pusten. Den andre kan du legge på magen. Hånden skal bevege seg når du trekker pusten og magen går ut. Med hånden på magen skal du kjenne at magen går inn igjen når du puster ut.

Leppepust er en enkel teknikk som hjelper deg å roe ned pusten. Pust inn gjennom nesene som om du lukter på en blomst, og ut gjennom en smal åpning mellom leppene. Du oppnår da en lett motstand på utpust som gjør at det tar litt lenger tid å tømme lungene, og pusterytmen blir roligere. Tenk at du blåser på et tent stearinlys og skal få flammen til å blafre svakt, eller at du blåser frøene av en løvetannblomst. Motstand på utpust stimulerer også til dypere innpust.

Mobilisere slim

Mange med kols har økt slimproduksjon. Noen har kronisk slim i luftveiene, andre er mest plaget ved en infeksjon. Hvis du plages med mye slim kan det være lurt å lage seg daglige rutiner for å fjerne det. Dette kan forebygge infeksjoner og du vil puste lettere.

Det finnes flere teknikker for å fjerne slim fra luftveiene. Teknikkene brukes ofte i kombinasjon med inhalasjoner. Fysisk aktivitet, endring av kroppstilling og nok drikke kan også være med på å løsne slim og lette slimmobilisering. Et godt hjelpemiddel kan være en

PEP-fløyte. PEP-fløyten kan gjøre det lettere å få beveget slimet slik at du får det opp ved å støte/harke/hoste.

Deltakelse på lungerehabilitering

Hvis du har behov for å komme i gang med trening og har behov for opplæring i mestringsstrategier for din kols, for eksempel etter en sykehusinnleggelse, kan du delta på lungerehabiliteringskurs. Til dette trenger du henvisning fra lege.

Sykehuset i Vestfold holder lungerehabiliteringskurs hele året, se mer informasjon på eget ark i kols-mappen.