

Påverka själv din hälsa vid

# KOL (kroniskt obstruktiv lungsjukdom)

## Visste du att?

- KOL är en sjukdom som främst påverkar lungorna och luftvägarna och ofta leder till nedsatt fysisk aktivitet pga destruktion av små luftvägar, inflammation i luftrören och försämrade skelettmuskstyrka
- Ungefär hälften av alla 75-åringar som rökt under många år har KOL. Mellan 400 000 och 700 000 personer i Sverige har KOL.

## Påverka din sjukdom genom dina Levnadsvanor

- Viktigt att du slutar röka. Rökstopp är det enda som kan stoppa utvecklingen av sjukdomen.
- Förändra din kost. Vid KOL påverkas även hjärtats kapacitet och man får en ökad energiomsättning i vila. Du bör därför se över behovet av extra näringstillförsel om du är lågviktig eller om du ofrivilligt tappar vikt innan träning påbörjas.
- Ju mer fysiskt aktiv du är desto långsammare utvecklas sjukdomen. Det gäller oavsett hur mycket dina lungor är påverkade. Fysisk träning förbättrar den fysiska förmågan och minskar andfåddheten.

## Hur vara fysiskt aktiv vid KOL?

Träningen bör inledningsvis ske under kontrollerade former under ledning av en sjukgymnast/fysioterapeut.

Man bör premedicinera med luftrörsvidgande läkemedel eller syrgas innan träning.

Träningen bör bestå av konditionsträning och styrketräning. Lämpliga aktiviteter kan vara cykling, gångträning, land- eller vattengymnastik

- Konditionsträna:
  - måttlig intensitet, minst 150 min/v uppdelat på 3-7 pass, 20-60 min/pass eller
  - hög intensitet, minst 75 min/v uppdelat på 3-5 pass.
- Muskelstärkande fysisk aktivitet, 8-10 övningar, 8-12 repetitioner i 1-3 set, 2-3 ggr/v

Om man väldigt lätt blir andfådd kan träningen koncentreras till styrka och rörlighet vid uppstart av träning.

Med en god andningsteknik kan du få kontroll över din andning och minska risken för andnöd. Efterfråga stöd angående detta på din hälsocentral.