

FYSIOTERAPEUTEN  
*Samtalar om*  
LEVNADSVANOR



Aktiv vid KOL





[www.fysioterapeuterna.se/levnadsvanor](http://www.fysioterapeuterna.se/levnadsvanor)



Augusti 2019 © Fysioterapeuterna  
Grafisk form: Rickard Örtegren  
Materialet är finansierat med stats-  
bidrag från Socialstyrelsen.

# Förord

SYFTET MED DENNA BROSCHYR är att vara ett kunskapsstöd för dig som har sjukdomen kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL) och önskar förbättra din hälsa.

Broschyren ger en översikt om betydelsen av rökstopp, fysisk aktivitet och träning, andnings- och hostteknik samt kost vid KOL. Den ger även vägledning i både vad och hur du kan göra för att förbättra din hälsa och våga vara fysiskt aktiv. Även små förändringar i levnadsvanor är av betydelse och kan leda till stora förändringar på sikt.

Vi hoppas att innehållet i denna broschyr kan motivera, stödja och leda dig till en bättre hälsa, och vara en hjälp för närstående som vill vara ett stöd i denna process. Broschyren är framtagen av en fysioterapeutisk expertgrupp inom området och arbetet har finansierats av Socialstyrelsen.

Raija Lenné

*Docent, projektledare för  
Fysioterapeuternas Levnadsvaneprojekt*

BAKGRUND	5
TOBAK	6
ANDNINGSTEKNIKER	7
Motståndsandning	7
HOSTTEKNIK	8
Tips när du har slem	8
FYSISK AKTIVITET OCH TRÄNING	10
Tre steg till en bättre hälsa	11
Fysisk träning vid stabil KOL	12
STYRKETRÄNING	13
KONDITIONSTRÄNING	14
Fysisk aktivitet och träning i samband med en försämringsperiod	16
Fysisk aktivitet och träning vid långtidsbehandling med syrgas	16
MATVANOR VID KOL	17
FLER TIPS	18
TA REDA PÅ MER	19

# Bakgrund

KRONISKT OBSTRUKTIV LUNGSJUKDOM (KOL) är en sjukdom som påverkar flera organ – inte bara lungorna. Forskning visar att personer med KOL som är fysiskt aktiva upplever högre livskvalitet, mindre andnöd (obehaglig känsla av att inte kunna få tillräckligt med luft) och andfåddhet, har en större fysisk kapacitet och en bättre prognos jämfört med personer som är fysiskt inaktiva, detta oberoende av lungfunktionsvärdet. Dock är endast cirka 15 % av personer med KOL tillräckligt fysiskt aktiva.

Att sluta röka är det viktigaste du kan göra för att bromsa utvecklingen av sjukdomen. Fysisk aktivitet och träning är av yttersta vikt vid KOL och högt prioriterat i nationella riktlinjer för behandling av sjukdomen. Detta gäller såväl när du mår bra i din KOL (stabil KOL) som i samband med en försämringsperiod (exacerbation). En god andningsteknik minskar din andnöd och andfåddhet samt gör det lättare för dig att vara fysiskt aktiv. Även vad du äter har betydelse för din hälsa.

Egenvård, det vill säga det du själv gör i vardagen, har stor betydelse för din hälsa och hur du mår – så du har stor möjlighet att själv påverka ditt liv.

# Tobak

TOBAKS RÖKNING ÄR EN VIKTIG ORSAK till att utveckla KOL. Ju fler år och ju fler cigaretter du röker desto större är risken för att du får KOL. Fortsatt rökning leder till svårare symtom och snabbare försämring av sjukdomen än om du inte röker.

Rökstopp är den enda åtgärden som kan bromsa upp sjukdomsutvecklingen. Enligt nationella riktlinjer har stöd för rökslut till personer med KOL fått högsta prioritet. Det är aldrig för sent att sluta röka! E-cigaretter är inget alternativ till tobaksrökning. Du vinner mycket på att sluta röka:

- Du får bättre effekt av fysisk aktivitet och träning
- Du får bättre effekt av dina luftrörsmediciner
- Du blir mindre andfådd
- Du mår bättre
- Du hostar mindre
- Din ekonomi blir bättre

Vill du ha stöd att sluta röka kan du vända dig till speciella enheter för tobaksavvänjning inom hälso- och sjukvården. Du som vill sluta röka hittar även stöd på [www.1177.se](http://www.1177.se) eller [www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se), 020-84 00 00.



# Andningstekniker

DET ÄR VANLIGT ATT BLI ANDFÅDD VID KOL. Det är inte farligt, men kan upplevas obehagligt. Med en god andningsteknik kan du få kontroll över din andning och minska risken för andnöd.

## Motståndsandning

Motståndsandning, t.ex. pysandning är en bra andningsteknik. Vid pysandning använder du läpparna som motstånd vid utandningen. Tekniken används för att bevara andningskontroll, sänka andningsfrekvens samt förbättra syremättnad (saturation) och ventilation.

Så här gör du vid pysandning: Andas in lugnt och djupt, gärna genom näsan, med avslappnade axlar. Pys ut luften mot lätt slutna läppar. Låt andetaget ta den tid som behövs för luften att komma ut. Fortsätt i lugn takt att andas in genom näsan – och pys ut luften genom munnen. Träna först i vila. När du lärt dig tekniken kan du sedan pysandas vid olika fysiska aktiviteter, såsom gång i uppförsbackar och trappor, då du böjer dig ner för att knyta skor eller vid fysisk träning.

Det finns även andra typer av motståndsandning, med eller utan olika hjälpmedel. BA-tube som finns att köpa på Apotek med instruktioner i förpackningen, är ett hjälpmedel som ger dig ett motstånd på din utandning. Den kan göra det lättare att hosta upp slem samt är även bra att använda om du har svårt att få till pysandningen. Det finns även andra andningshjälpmedel som en fysioterapeut kan ge tips om, eller vid behov förskriva.



# Hostteknik

DET ÄR VANLIGT ATT HA HOSTA VID KOL. Torrhosta eller rethosta, det vill säga icke produktiv hosta, bör dämpas då den irriterar slemhinnor och tar energi. Du kan dämpa den med vatten, sugtablett, tuggummi, hostkontroll eller pysandning. Tänk på att starka dofter (parfym, rakvatten, sköljmedel) kan irritera dina luftvägar och påkalla torrhosta.

Många med KOL har också en ökad slemproduktion. Det är viktigt att du får upp slemmet för att minska risken för lunginflammation. Hosta är inte alltid det mest effektiva sättet att få upp slem och därför rekommenderas ”huffing”. Huffing innebär att du andas in ett längre andetag och sedan snabbt andas ut genom öppen mun för att stöta ut luften som om du skulle ”imma en spegel”. Upprepa några gånger så att du känner att slemmet kommer upp. Avsluta vid behov med en vanlig hoststöt. Ta därefter några lugna andetag. Upprepa huffing vid behov.

## Tips när du har slem

- Drick varmt eller kallt, vad som passar dig bäst.
- Ta dina inhalationsmediciner – de vidgar dina luftrör så att du lättare kan huffa upp slemmet.
- Genomför motståndsandning, med eller utan hjälpmedel, såsom BA-tube (se sida 7).
- Utför fysisk aktivitet och träning – det håller i gång hela kroppen.





# Fysisk aktivitet och träning

SOM FYSISK AKTIVITET RÄKNAS alla kroppsrörelser som ökar energiförbrukningen utöver den energiförbrukning vi har i vila. Fysisk aktivitet kan ske i form av t.ex. promenader, hushålls- och trädgårdsarbete samt fysisk träning. Hur aktiva vi är beror på vilken typ av aktivitet vi utför, intensiteten på aktiviteten samt hur länge vi utför den. För att aktiviteten ska vara hälsofrämjande, så bör den pågå på minst en måttlig intensitet (något ansträngande) minst 150 minuter per vecka. Måttlig intensitet innebär att man blir andfådd, får ökad puls och blir varm. Måttlig intensitet motsvarar siffran 3 på Borg CR10-skalan, en skala som är ett bra hjälpmedel för att finna rätt intensitet vid fysisk aktivitet och träning (se sida 14).

*Fysisk träning* är en typ av fysisk aktivitet. Skillnaden mellan de två är att fysisk träning är planerad, strukturerad och repetitiv samt har som mål att öka den fysiska kapaciteten. Exempelvis kan en promenad vara såväl fysisk aktivitet som fysisk träning, allt hänger på hur promenaden genomförs.

Utöver fysisk aktivitet och träning bör vi undvika långvarigt stillasittande, det vill säga sittande eller liggande i vaket tillstånd, som inte nämnvärt ökar energiförbrukningen utöver viloförbrukningen.

## Tre steg till en bättre hälsa

DET VIKTIGASTE DU KAN GÖRA för din hälsa är, förutom rökstopp, att vara fysiskt aktiv. Genom att hålla igång i vardagen minskar du risken att få nedsatt ork och styrka vilket många personer med KOL drabbas av.

1. **Begränsa stillasittandet.** Res dig upp varje halvtimme och gå runt någon eller några minuter.
2. **Öka vardagsaktiviteten.** Ta trapporna istället för hissen, både nedför och uppför är bra fysisk aktivitet.
3. **Fysisk träning.** Om du redan är fysiskt aktiv kan du utmana dig till att börja träna regelbundet!



## Fysisk träning vid stabil KOL

EFFEKTER AV FYSISK TRÄNING för personer med KOL i stabilt skede förbättrar livskvalitet, ökar fysisk kapacitet (kondition, muskelstyrka och muskeluthållighet) samt minskar andnöd, ångest och depression. För dig med stabil KOL är fysisk träning i form av konditions- och styrketräning starkt rekommenderat.

För dig som är äldre än 65 år rekommenderas även balansträning. Om du på grund av ditt medicinska tillstånd inte kan nå upp till rekommendationerna (se sidor 13–15) bör du vara så aktiv som tillståndet medger. För att få hjälp med individuellt anpassad träning så kan du vända dig till en fysioterapeut inom primärvården. Remiss behövs ej.



## STYRKETRÄNING

VID STYRKETRÄNING ÄR MÅLET att förbättra *muskelstyrka* och *muskeluthållighet*. Du bör styrketräna minst 2 gånger per vecka och du kan blanda övningar för muskelstyrka och muskeluthållighet.

För att öka *muskelstyrkan* bör du genomföra varje övning med ett motstånd (eller vikt) som gör att du klarar av att genomföra övningen maximalt 8–12 gånger (repetitioner) i sträck utan paus. Orkar du inte göra 8 gånger är motståndet för stort och du bör minska motståndet. Klarar du mer än 12 gånger är motståndet för lätt och du bör öka motståndet.

För att öka *muskeluthålligheten* bör du genomföra varje övning med ett motstånd (eller vikt) som gör att du klarar av att genomföra övningen maximalt 15–25 gånger i sträck utan paus.

En omgång med 8–12 eller 15–25 repetitioner kallas för ett set. Du bör göra 1–3 set av varje övning och vila 1–2 minuter mellan varje set.

Träning av såväl *muskelstyrka* såsom *muskeluthållighet* kan exempelvis ske med kroppen eller vikter som belastning, i styrketräningsapparater eller med elastiska band.

Träningen skall alltid innehålla övningar för låren, men övningar för armar, mage och rygg rekommenderas också.

## KONDITIONSTRÄNING

HUR MYCKET KAN ELLER SKA JAG TA I? Som hjälp för dig att själv kunna bedöma hur hårt du ska träna finns Borg CR10-skalan. Den är ett mått på hur andfådd du bör bli när du tränar. Inom fysioterapien kommer du ofta att stöta på skalan.

### ANDFÅDDHET

- 0** Ingen alls
- 0,5** Extremt svag
- 1** Mycket svag
- 2** Svag
- 3** Måttlig
- 4** Ganska stark
- 5** Stark
- 6**
- 7** Mycket stark
- 8**
- 9**
- 10** Extremt stark
- Maximal

Borg G. Med Sci Sports Exerc, 1982



För att förbättra konditionen bör du träna minst 150 minuter per vecka på måttlig intensitet, 3 på Borg CR10-skalan, eller 75 minuter per vecka på hög intensitet, 4–6 på Borg CR10-skalan. Du kan även kombinera de två träningsformerna.

- Du kan träna i form av promenader, cykling, löpning, golf, trädgårdsarbete eller annan valfri aktivitet som ökar din puls och andfåddhet.
- Träna minst 10 minuter åt gången för att uppnå bästa effekt.
- Använd Borg CR10-skalan för att hitta den intensitet som passar dig och din träning.



## Fysisk aktivitet och träning i samband med en försämringsperiod

**EFFEKTER AV FYSISK AKTIVITET** och träning i samband med en försämring förbättrar livskvalitet och ökar fysisk kapacitet samt halverar risken för en försämring som kan leda till sjukhusinläggning. Det är alltså mycket viktigt att du fortsätter att vara aktiv i ditt dagliga liv även i samband med en försämring. Kom ihåg att det inte går att vila sig i form!

Aktiviteterna kan i början bestå av att du reser dig upp från liggande eller sittande varje halvtimme, promenerar kortare sträckor eller gör uppresningar från stol. Öka intensiteten efter hand som du klarar det. (Se Fysisk träning vid stabil KOL.)

## Fysisk aktivitet och träning vid långtidsbehandling med syrgas

**ATT VARA FYSISKT AKTIV** är viktigt för alla människor och forskningen visar att oberoende av om man har en sjukdom eller ej så är överlevnaden högre för de som är fysiskt aktiva. Det är alltså även viktigt för dig som har långtidsbehandling med syrgas. Samma rekommendationer som för andra med KOL gäller för dig.

All fysisk aktivitet och träning skall ske med syrgas. Kontakta gärna en fysioterapeut för att få mer råd om vad och hur du kan träna och hur mycket syrgas du bör använda i samband med träningen. Du behöver ingen remiss.

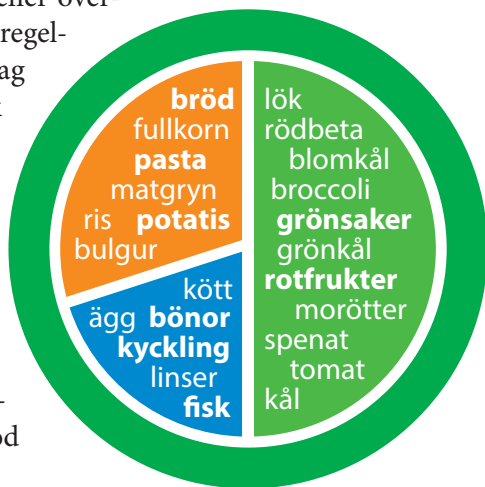


# Matvanor vid KOL

CIRKA EN TREDJEDEL av patienterna med KOL är underviktiga, det vill säga har ett body mass index (BMI) som är lägre än 22. Underviktiga personer med KOL har sämre överlevnad och livskvalitet jämfört med normalviktiga. De har också en sämre förmåga att få effekter av fysisk aktivitet och träning jämfört med normalviktiga. Övervikt försvårar andningen och bör därför undvikas. Kraftig övervikt ökar risken att utveckla sömnapné, diabetes och andra överviktsrelaterade sjukdomar.

För att motverka undervikt eller övervikt är det viktigt att du äter regelbundet och 3 måltider per dag samt 2–3 mellanmål. Försök få i dig mat från alla delar av kostcirkeln. Ät fler små mål i stället för få och stora. Välj i första hand protein- och energirik mat såsom kyckling, fisk, ägg och baljväxter.

Om du på grund av under- eller övervikt behöver koststöd bör du kontakta en dietist.



# FLER TIPS

## FÖR FYSISK AKTIVITET OCH TRÄNING

- Stöd för armarna vid gång, t.ex. med stavar eller kundvagn, avlastar andningsmuskulaturen och gör det lättare att gå längre.
- Pysandning minskar andfåddheten och ger dig kontroll när du tränar.
- Använder du kortverkande inhalationsmediciner; ta dessa innan träning.
- Dela upp aktiviteten i intervaller, t.ex. 10 min. x 3, istället för 30 min. i sträck.
- Använd stegräknare, så ser du hur aktiv du är.
- Använd Borg CR10-skalan för att hitta rätt nivå vid aktivitet (3) och träning (4–6).
- Träna muskelstyrka och muskeluthållighet hemma, med din egen kropp eller elastiska band som belastning.
- För att bibehålla träningseffekten – öka belastningen då en övning eller aktivitet känns för lätt.

# Ta reda på mer

## UTBILDNING

1. Fråga din vårdgivare om patientutbildningen "Aktiv med KOL" från riksförbundet HjärtLung.

## WEBB

2. [www.kolwebben.se](http://www.kolwebben.se)
3. [www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/02/29.-Kroniskt-obstruktiv-lungsjukdom-KOL.pdf](http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/02/29.-Kroniskt-obstruktiv-lungsjukdom-KOL.pdf)

## BÖCKER

4. FYSS 2017, Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (YFA), Läkartidningen Förlag AB, 2016. ISBN: 978-91-981711-2-9
5. Fysisk aktivitet som medicin. En praktisk handbok utifrån FYSS. SISU Idrottsböcker 2018, [kundtjanst@sisuidrottsbocker.se](mailto:kundtjanst@sisuidrottsbocker.se)

## ARTIKLAR I URVAL

6. Puhon, M.A., et al., Pulmonary rehabilitation following exacerbations of chronic obstructive pulmonary disease. *Cochrane Database Syst Rev*, 2016. 12: p. CD005305.
7. McCarthy B, Casey D, Devane D, Murphy K, Murphy E, Lacasse Y. Pulmonary rehabilitation for chronic obstructive pulmonary disease. *Cochrane Database Syst Rev* 2015; 2: CD003793.
8. Beauchamp MK, Evans R, Janaudis-Ferreira T, Goldstein RS, Brooks D. Systematic review of supervised exercise programs after pulmonary rehabilitation in individuals with COPD. *Chest*. 2013;144(4):1124-33.
9. Coventry PA, Hind D. Comprehensive pulmonary rehabilitation for anxiety and depression in adults with chronic obstructive pulmonary disease: Systematic review and meta-analysis. *J Psychosom Res*. 2007;63(5):551-65.

## Aktiv vid KOL

Denna broschyr har tagits fram som kunskapsstöd för dig med KOL som själv vill ta tag i din hälsa och livskvalitet.

Broschyren är även till hjälp för dig som närstående som vill vara ett stöd för någon med KOL i din närhet.

