



## Alle med kols kan trene

*Noe av det viktigste du kan gjøre dersom du har kols er å være fysisk aktiv. Å bli andpusten under aktivitet er helt naturlig.*

Du kan ikke trene opp lungefunksjonen, men med økt styrke og utholdenhet bedrer du kroppens evne til å fungere i hverdagen.

Alvorlighetsgraden av kols vil påvirke den enkeltes fysiske form og forutsetninger for å være i aktivitet, men kroppen er skapt for bevegelse og alle mennesker anbefales å være i moderat fysisk aktivitet minst 30 minutter daglig (gjørne 3 x 10 min.). Dette gjelder også dersom du har kols, uavhengig av alder og sykdomsgrad.

### Trening og kols

Mange med kols kommer inn i en passiv sirkel på grunn av økt pustebesvær ved aktivitet. Dermed blir formen også dårligere. Regelmessig trening er derfor veldig viktig for alle med kols, og spesielt viktig for de med uttalt pustebesvær, slimproblematikk og for de som har vanskelig for å utføre hverdagsaktiviteter. Det handler om å velge rett aktivitet og riktig aktivitetsnivå.

Valg av aktivitet og intensitet må tilpasses ditt funksjonsnivå og din sykdomstilstand. Generelt har det vist seg at trening med høy intensitet er veldig effektivt. Det vil si at du opplever aktiviteten som anstrengende, men ikke ubehagelig. Trening med lavere intensitet gir også effekt, men i noe mindre grad.

Hard trening skal aldri skje ved pågående forverring av sykdommen eller ved redusert allmenntilstand, som feber. Men det er helt ok å være i lett aktivitet selv om du ikke føler deg helt i form. Det handler om å lytte til kroppens signaler!

Dersom du er usikker på hva du kan gjøre, hvordan du skal gjøre det og hvor mye du skal ta i, kan det være lurt med veiledning fra en fysioterapeut. Det finnes gode tilbud i kommunen og på ulike institutter. Et rehabiliteringsopphold på LHL Nærland eller LHL Gardemoen er også å anbefale.

### Gode råd

- Treningen bør være allsidig og omfatte både utholdenhet, styrke og bevegighetstrening.
- Husk å ta anfallsmedisin (for eksempel antrovent, ventolin, bricanyl) før trening.
- Det er ikke farlig å bli andpusten. Bruk leppepust.
- Trening ute i frisk luft er svært bra, men unngå utetrening i perioder og/eller områder med dårlig luftkvalitet (f.eks. pollensesongen, luftforurensning)
- En Jonasmaske kan være fornuftig å bruke når det er kaldt ute.
- For å opprettholde regelmessige treningsvaner kan det være viktig med god planlegging, variasjon og valg av lystbetonte aktiviteter.

## Regelmessig fysisk aktivitet og trening gir:

- Økt toleranse for anstrengelse (daglige gjøremål kjennes mindre fysisk krevende, og du vil ha mer energi til å gjennomføre aktivitetene)
- Redusert pustebesvær og bedre evne til å fjerne slim
- Økt selvtillit, sykdomsmestring og livskvalitet, bedre psykisk og sosialt velvære
- Redusert dødelighet fra livsstilssykdommer som hjerte- og karsykdommer, høyt blodtrykk, diabetes og visse typer kreft

## Treningsveiledning

- **Oppvarmingen** gir en gunstig overgang fra hvile til aktivitet og kroppen blir klar for å yte en ekstra innsats. Start all aktivitet i rolig tempo, og øk tempo gradvis etter hvert.
- **Utholdenhet** er evnen til å arbeide med relativt høy intensitet over lengre tid. Det stiller krav til hjerte- og lungefunksjonen. Økt utholdenhet bedrer funksjonsevnen, reduserer pustebesvær ved aktivitet og forebygger for hjerte- og karlidelser.
- **Intervalltrening** er en form for utholdenhetstrening der det veksles mellom perioder med høyere og lavere intensitet. Intervalltrening har vist seg å være fornuftig for mange lungepasienter. Intervallene kan vare alt fra 30 sekunder til 2-4 minutter. Gunstige aktiviteter er gange, sykling og trening i sal eller basseng.
- **Styrketreningen** bør inneholde øvelser for både under- og overkropp, men øvelser for bena er viktigst. Du kan utføre hver øvelse 8 ganger, gjenta i 3 serier med pause i mellom. Det skal oppleves som tungt. Husk at jo eldre vi blir, jo viktigere er det med styrketrening. Mange med kols har dårligere muskelstyrke sammenlignet med friske i samme alder. Styrketrening er derfor enda viktigere om du har kols. Økt muskelstyrke i bena gjør det lettere å gå, reise seg fra stol og gå i trapper og motbakker. Du vil i tillegg oppleve mindre anstrengelse og pustebesvær under aktivitet. Styrketrening er også gunstig med tanke på å forebygge benskjørhet og redusere muskelsmerter.
- **Bevegelsestrening** hvor du gjør store bevegelser eller tøyingsøvelser for nakke, skulder og bryst er viktig for å unngå at ledd og muskler blir mindre "tøylige". Det kan være en passende avslutning på hver treningsøkt.

Tekst: Siri Holm Solberg Publisert v/ [www.lhl.no](http://www.lhl.no)

## Nyttige linker:

Siden vi ikke har mulighet til fysisk oppmøte i disse dager anbefaler vi at dere går inn på linken nedenfor får å få opplæring i lungefysioterapi og utfører treningsprogrammene som er tilpasset forskjellig nivå.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLquDXUY59qTDieXF7AzoDV0qBYzWDFi6p>

Rehabiliteringsopphold: <https://www.lhl.no/naerland/tjenester/lungerehabilitering/>

<https://www.lhl.no/gardermoen/rehabilitering/lungerehabilitering/>

