



Region Kalmar län

Kroniskt obstruktiv lungsjukdom

- information från rehabiliteringen



1177.se



KOLwebben.se



Riksförbundet
HjärtLung

Tillsammans
för ett **friskare**
tryggare och
rikare liv

KOL är en lungsjukdom som gör att lungornas funktion försämras. Luftrören blir inflammerade och trängre än normalt. Det gör att du kan få svårare att tömma lungorna på luft vilket påverkar din syreupptagningsförmåga. Därför kan du få svårare att andas, känna dig trött och orka mindre. Mer information om sjukdomen och träningsråd får du om du skannar QR-koderna på framsidan.

Fysisk aktivitet vid KOL

Det är vanligt med andnöd och andfåddhet vid KOL vilket kan göra att du undviker fysiskt ansträngande aktiviteter. Inaktivitet leder till sämre kondition och ytterligare nedsatt ork. Det är därför viktigt att försöka hålla i gång kroppens styrka, kondition och rörlighet även om det ibland tar emot. Att vara fysiskt aktiv är viktigt för alla människor och forskningen visar att oberoende om du har en sjukdom eller ej så är överlevnaden högre för de som är fysiskt aktiva.

Vid perioder av försämring kan de positiva effekterna av fysisk aktivitet och träning bidra till snabbare återhämtning. Det kan även förbättra livskvalité och bibehålla din fysiska kapacitet vilket halverar risken för ytterligare försämring som leder 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.

Fysisk aktivitet kan ske i form av vardagliga aktiviteter, promenader, cykling, på träningsanläggning eller hemträning t.ex. uppresning från stol, benböj och tåhävning. Upprepa 10ggr.

Kom ihåg att anpassa takten vid ansträngning för att aktiviteten ska fungera så bra som möjligt. Det är inte farligt att bli måttligt andfådd när du rör dig. Du kan underlätta din andning genom att pusa ut luften mellan läpparna när du är aktiv.

Andningsträning vid KOL

Det är vanligt att bli andfådd vid KOL. Det är inte farligt men kan upplevas som obehagligt. Med en god andningsteknik kan du få kontroll över din andning och minska risken för andnöd.

Motstånd på utandningen är en god hjälp för att ventilerat lungorna effektivt. Vid motståndsandning hålls de små luftvägarna öppna längre vilket förbättrar förutsättningarna för syreupptag, stimulerar till djupandning och minskar andfåddhet. Andningsträning kan med fördel utföras 3 gånger dagligen och vid ökade symtom upp till 1 gång per timma.

- Blås ut mot ett motstånd 10 gånger efter varandra med djupa lugna andetag, antingen genom att pysa ut luft mellan slutna läppar eller med hjälp av en PEP-ventil.
- Låt utandningen ta längre tid än inandningen.
- Ta några vanliga andetag och upprepa vid behov.

Slemmobilisering

Om du har problem med slem i luftvägarna kan du försöka få upp slemmet i samband med andningsträningen. Detta kan du göra genom att:

- Hosta
- Huffa – som att stöta upp luft på samma sätt som när du gör imma på en spegel (detta är ett skonsamt alternativ till att hosta).
- Fysisk aktivitet och rörelse bidrar till att slemmet lättare kan lossna och transporteras bort från luftvägarna.

Energibesparande arbetssätt

Vid KOL påverkas orken och uthålligheten vilket har stor betydelse för livskvalitén och hur vardagen fungerar. En arbetsterapeut kan lära ut energibesparing och hur aktiviteter kan anpassas eller prioriteras utefter dina förutsättningar. Rätt ergonomi och hjälpmedel kan underlätta i vardagens aktiviteter såsom något att sitta på för att spara energi och undvika arbete med kroppen framåtböjd.

Tänk på de tre P:na:

Planera – Ta hänsyn till att de dagliga aktiviteterna kan behöva utföras i ett lugnare tempo än tidigare så se till att ha god tid på dig. Spara energi den tid på dagen du är tungandad. Förbered moment i förväg såsom lägga fram de saker du kommer behöva.

Prioritera – Be om hjälp eller sålla bort energikrävande aktiviteter som inte är så betydelsefulla för dig och behåll de som är meningsfulla och lustfyllda.

Pausa – Dela upp dina aktiviteter och växla mellan det som är enkelt och svårt.

Vilken hjälp finns att få vi KOL?

Känner du dig osäker på hur du ska komma igång med din träning, vill ha handledning i andningsteknik och/eller energibesparande arbetssätt så kan du ta kontakt med distriktsrehabiliteringen på din hemort.



Region Kalmar län

Rehab i Region Kalmar län

Växel 010-358 00 00 | regionkalmar.se | 1177.se