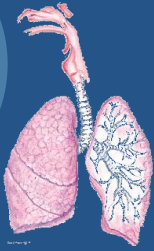


Kondition trots obstruktion hos vuxna

2019-04-11



Ewa-Lena Johansson
Med dr, spec sjukgymnast
ewa-lena.johansson@vgregion.se

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
Sjukvård och universitetssjukhuset

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

2015

- **WHO:s** medlemsländer i Europaregionen har antagit en strategi för ökad fysisk aktivitet
- Strategin uppmärksammar att fysisk aktivitet är en av de viktigaste faktorerna för hälsa och välbefinnande i befolkningen och att fysisk inaktivitet och stillasittande ökar risken för många icke smittsamma sjukdomar som exempelvis hjärt-kärlsjukdomar

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
Sjukvård och universitetssjukhuset

2

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Om nationella riktlinjerna

www.socialstyrelsen.se

- Patienter med astma och KOL skall ha individuell behandlingsplan
- Vid behov vara föremål för interprofessionell samverkan
- Utbildas, enskilt eller i grupp, i sin sjukdom och i sin egenvård

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
Sjukvård och universitetssjukhuset

3

Aktivitet, motion och träning

- Vad är skillnaden?
- Vad är minsta möjliga?
- <http://www.folkhalsomyndigheten.se>

Vad händer vid ansträngningsutlöst obstruktion, EIA, EIB

- Osmolära teorin
- Vaskulära teorin

?

Vad behövs för att motverka detta?

- Adekvat ordinerad medicinering
- Korrekt inhalationshandhavande
- Kunskap, träningsteknik i teori och praktik
- Utvärdering

Dosaerosol och spacer

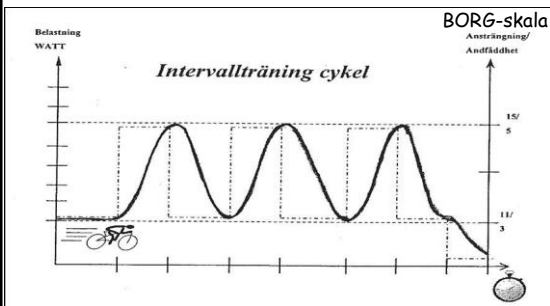
- Underlättar koordination
- Minskar mundeposition
- Minskar risken för biverkningar
- Dosaerosoler som autoejekterar dos, *autohalers*, administreras utan spacer



Strategi

- Pre medicinering med β_2 agonist
- Långsamt stegrande uppvärmning
- Intervaller av högre och lägre belastningsnivå
- Nedvarvning

Exempel på konditionsträning



Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Andfåddhet

BORGS ANSTRÄNGNINGSSKALA (RPE)

6	INGEN ANSTRÄNING ALLS	0	Ingen alls	
		0,3		
		0,5	Extremt svag	Knappt kännbar
7	EXTREMT LÄTT	0,7		
8	MYCKET LÄTT	1	Mycket svag	
9	MYCKET LÄTT	1,5		Lätt
10		2	Svag	
11	GANSKA LÄTT	2,5		
12		3	Måttlig	
13	NÅGOT ANSTRÄNGANDE	4		
14		5	Stark	Tung
15	ANSTRÄNGANDE	6		
16		7	Mycket stark	
17	MYCKET ANSTRÄNGANDE	8		
18		9		
19	EXTREMT ANSTRÄNGANDE	10	Extremt stark	"Maximal"
20	MAXIMAL ANSTRÄNGNING	11		
		-		
		●	Absolut maximum	Högsta möjliga

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SÄHLINGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

10

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Träning vid astma i måttlig till hög intensitet 2-3ggr/vecka à 45-90min

- Ökad kondition och livskvalitet
- Ökad egen kontroll och minskade astmasymtom
- Minskat behov av medicinering

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SÄHLINGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

11

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Träning vid KOL i måttlig individanpassad intensitet (BORG 13-16) 2-3ggr/vecka à 30-90min

- Ökad fysisk kapacitet och livskvalitet
- Minskad andnöd, ångest och depression
- Vid de-saturation <88% vid aktivitet endast sittande perifer- träning

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SÄHLINGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

12

Vad kan vi göra?

- Slipa på anamnesupptaget
- Använd CAT och ACT som utgångspunkt
- Använd FYSS för astma och KOL
- Testa och träna inhalationsteknik
- www.medicininstruktioner.se
- Skriv ut FAR
- Följ upp

FaR- studie i Göteborg

Stefan Lundqvist, Mats Börjesson, Maria E.H. Larsson, Lars Hagberg,
Åsa Cider.

- 150 patienter har medverkat i en första 6-månaders uppföljning av FAR
- FaR-utfärdande vårdkontakt 1-2 gånger under 6-månadersperioden
- 75 % ökade sin fysiska aktivitetsnivå, 43 % kom över folkhälsorekommendationen, positiva förändringar på midjemått, faste P-glukos, blodfettvärden (HDL) samt vitalitet och 6 av 8 SF-36 domäner
- www.vgregion.se/far-teamet

Ny bok 2018
24 kapitel med
diagnoser
sisuidrottsbocker.se
349:-



Budskap att ta med hem

- Kontrollera följsamhet, inhalationsteknik / kunskap ofta
- Anpassad fysisk aktivitet är alltid möjligt
- Den fysiska aktiviteten som man trivs med blir gjord