

# Fysisk aktivitet som medicin vid **Kroniskt obstruktiv lungsjukdom – KOL**

Det går att förebygga, förbättra och behandla många sjukdomar genom regelbunden fysisk aktivitet. Du kan få fysisk aktivitet på recept (FaR) som stöd för att komma igång. Det innebär att du får stöd av din vårdkontakt för att hitta en fysisk aktivitetsnivå som är anpassad till dina behov, förutsättningar och önskemål.

## Hur kan rörelse hjälpa mig?

När du rör på dig ökar din syreupptagningsförmåga och musklernas ämnesomsättning ökar. Detta ger dig en bättre andningskapacitet och du känner dig mindre ansträngd samt får mindre andnöd. Även muskelmassan ökar och du blir starkare och mer uthållig. Forskning visar att konditionen, gångsträckan och livskvalitén förbättras.

För att få så bra effekt som möjligt rekommenderas även rökfrihet och hälsosamma matvanor.

## Hur kan jag börja?

Starta på din nivå och stegra successivt. Det kan innebära att du minskar stillasittandet genom att ta rörelsepåuser, eller att du kommer igång med vardagsaktiviteter, som att ta korta promenader. Det kan också innebära att komma igång med en aktivitet, exempelvis gruppträning, gym eller föreningsaktivitet. Välj något som passar dig och som du trivs med. All rörelse räknas!



1. Bryt stillasittande



2. Öka vardagsaktivitet



3. Öka fysisk aktivitet

→ I Rörelseguiden kan du hitta inspiration och förslag på aktiviteter: [vgregion.se/rorelseguiden](http://vgregion.se/rorelseguiden)

## På vilket sätt kan jag röra på mig?

Vid KOL rekommenderas både pulshöjande och muskelstärkande aktivitet enligt nedan. Har du svårt att klara av pulshöjande aktivitet – börja med enbart muskelstärkande aktivitet. Vid akut försämring (exacerbation) rekommenderas att tidigt komma igång med vardagssysslor. Därefter kan muskelstärkande aktivitet påbörjas och senare pulshöjande aktivitet.



### Pulshöjande fysisk aktivitet

	Alt. 1	Alt. 2	Alt. 3
Vilken ansträngningsnivå?*	Måttlig	Hög	Kombinerad måttlig och hög
Hur många minuter/vecka?	Minst 150	Minst 75	Minst 90
Hur många dagar/vecka?	3–7	3–5	3

\* Se faktaruta nedan.



### Muskelstärkande fysisk aktivitet

Hur många övningar?	8–10
Hur många repetitioner (reps) och omgångar (set)?	8–12 reps och 1–3 set
Hur många dagar/vecka?	2–3

Ta hjälp av en fysioterapeut för att få hjälp att planera din fysiska aktivitet och få handledning vid start.

Sluten läppandning underlättar andningen när du är i rörelse. Intervallträning på 1-3 minuter kan hjälpa dig att orka göra en pulshöjande aktivitet med högre ansträngning, vilket leder till att du får en större effekt. Du kan behöva använda lufrörsvidgande läkemedel för att klara av att vara fysiskt aktiv.

Om du har svår andnöd kan du i stället för pulshöjande aktivitet starta med rörelseträning eller muskelstärkande aktivitet med en arm eller ett ben i taget. För att klara att gå längre kan du använda gånghjälpmedel och samtidigt förbättra styrkan i benen. Komplettera gärna med balansträning.

## Skatta din ansträngning

Med Borg RPE-skalan® skattar du din känsla av ansträngning under tiden du är fysiskt aktiv. Att lära sig att lyssna på kroppens signaler ökar din medvetenhet om hur din kropp fungerar.

När du skattar din upplevda ansträngning, titta på skalan och utgå från orden. Välj sedan en passande siffra. Försök att vara så spontan och uppriktig som möjligt. Din känsla av ansträngning kan kännas som trötthet i muskler och som andfåddhet.

### Borg RPE-skala® intensitetsnivåer

Låg intensitet: Borg RPE 9-11. Känns lätt/mycket lätt.

Måttlig intensitet: Borg RPE 12-13. Känns något ansträngande. Du blir varm och lätt andfådd, men kan prata i sammanhängande meningar.

Hög intensitet: Borg RPE 14-17. Känns ansträngande/mycket ansträngande. Du blir svettig, andfådd och har svårt att prata i sammanhängande meningar.

Din upplevda ansträngning		Intensitetsnivå
6	Inte ansträngande alls	
7		
8	Extremt lätt	
9	Mycket lätt	
10		Låg
11	Lätt	
12		Måttlig
13	Något ansträngande	
14		Hög
15	Ansträngande	
16		
17	Mycket ansträngande	
18		
19	Extremt ansträngande	
20	Maximalt ansträngande	

© Gunnar Borg 1970, 1985, 1994, 1998, 2006 ©2000.