

Fysioterapi vid KOL

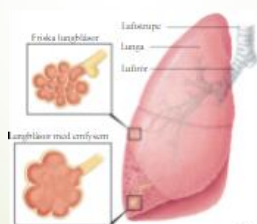
Linda Sjölander, leg. Fysioterapeut

Lungavdelning och lungmottagning
på Sundsvalls sjukhus.

1

KOL

- Stela, förträngda bronkioler, färre alveoler. Bronkioler sammanfaller vid utandning.
- Ventilatorisk begränsning, luftflödesbegränsning, gasutbytesdefekt, hyperinflation



(Bild från 1177)

2



3



4



5

De vanligaste hindren för fysisk aktivitet

- Andfåddhet
- Hosta/sekret
- Motivation/oro

6

Andfåddhet

- Sänk tempot/ ta pauser eller jobba i intervaller – klarar mer – får större effekt
- Börja med styrketräning eller rörlighetsträning
- Träna med ett ben/arm i taget
- Träna med mindre muskelgrupper
- Koordinera andningen
- Luftrörsvidgande, syrgas

7

Kuskställning



Pysandning



8

Hosta och sekret

- Huffning
- Rörelse
- PEP




9

Andningsträning

PEP -
Positive
expiratory
pressure



10



Mentala hinder

- Skuld och skam
- "Det är för sent"
- Rädsla för andfåddhet – Undviker aktivitet- sämre

11



Motivation

- Bredda betydelsen av ordet "träning".
- Tänk på utgångsläget, sätt lämpligt mål.
- Oavsett ålder får du positiva effekter
- Flytta fokus från lungorna!
- Att leva och må så bra som möjligt med en kronisk sjukdom

12

FYSS

– Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

- Undvik långvarigt stillasittande
- Fysiskt aktiv 150 minuter i veckan. Minst måttlig intensitet. Alternativt hög intensitet minst 75 minuter.
- Muskelstärkande fysisk aktivitet minst 2 gånger per vecka
- Balansträning

13

Kondition

BORG CR10	
0	Ingen alls
0.3	
0.5	Extremt svag Knappt kännbar
0.7	
1	Mycket svag
1.5	
2	Svag Lätt
2.5	
3	Måttlig
4	
5	Stark Tung
6	
7	Mycket stark
8	
9	
10	Extremt stark "Maximal"
11	
↓	
•	Absolut maximum Högsta möjliga

} Lågintensiv (3)
} Högintensiv (4-6)

För att få tränings effekt - skatta 3-6 på andfåddhet och bentrötthet

14

Styrketräning

- ▶ Träna 2-3 dagar/ vecka.
- ▶ 1-3 set (omgångar)
- ▶ 8-12 repetitioner med högsta belastning som kan lyftas 8-12 ggr
- ▶ Antal övningar: 8-10
- ▶ Andas ut när det är som tyngst. Om andningen är svårt begränsad kan man andas in vid varje rörelse och andas ut i paus emellan.
- ▶ Personer med KOL kan bli cirkulatoriskt belastade

15

Fysioterapeut på vårdcentral

- ▶ Varierande kompetens
- ▶ KOL-skola
- ▶ Var med och lyft behovet

16