

Anstrengelsesudløst astma

Til patienter og pårørende

Information om anstrengelsesudløst astma

Betegnelsen dækker over, at astmasymptomer viser sig ved fysisk anstrengelse.

Børn med anstrengelsesudløst astma fravælger ofte fysisk aktivitet, hvilket er uheldigt, da fysisk aktivitet er sundt for alle.

Hvem får anstrengelsesudløst astma?

De fleste med astma har følsomme luftveje og kan reagere på fysisk aktivitet på trods af behandlingen.

Der er også nogle, der kun får astma, når de bliver fysisk anstrengt. De har nogle gange ikke behov for binyrebarkhormon, men kan nøjes med luftvejsafslappende medicin (f.eks. Bricanyl, Ventoline) inden fysisk aktivitet.

Hvad sker der i kroppen ved fysisk aktivitet og ved anstrengelsesudløst astma?

- Når man bliver fysisk anstrengt, stiger musklernes behov for ilt, og man begynder derfor at trække vejret hurtigere.
- Når man gennem længere tid trækker vejret kraftigere og hurtigere end normalt, afkøles og udtørres slimhinden i luftvejene. Det fører til en ændring i miljøet i slimhinden, der får luftrørene til at trække sig sammen - med besværet udånding til følge.
- I hvile trækker man primært vejret gennem næsen, hvilket er praktisk, da luften så bliver filtreret og opvarmet, inden den når lungerne.
- Ved fysisk anstrengelse åbner man automatisk munden og trækker vejret gennem både næse og mund. Dermed udtørres slimhinden i luftvejene, og luften bliver ikke opvarmet så meget.
- Da kold luft virker meget provokerende på lungerne, vil det bevirke, at luftrørene trækker sig sammen - med besværet udånding til følge.

Kan man træne sig fra astma?

Nej, men en bedre kondi kan flytte grænsen for, hvornår fysisk aktivitet udløser anstrengelsesastma.

Har man anstrengelsesastma, kan det imidlertid være svært at forbedre kondien, fordi den anstrengelse, der skal til, lige præcis er den anstrengelse, der giver astma. Intervaltræning kan være en stor hjælp til at opnå bedre kondi, uden man får anstrengelsesastma.

Anstrengelsesudløst astma

Intervaltræning

Ved intervaltræning må man ikke anstrenge sig til det maximale, men skal holde sig til en anstrengelse, der svarer til et niveau lige under og i højst 3-4 min. af gangen. Så er risikoen for at få anstrengelsesastma meget lille. Ved hjælp af intervaltræning kan man stille og roligt få en bedre kondi, og dermed kan man klare mere fysisk aktivitet uden at få astma.

Forslag til intervaltræning:

- Løb fra den ene ende af gymnastiksalen til den anden. Gå tilbage
- Løb fra den ene lygtepæl til den næste. Gå til den næste
- Skiftevis løbe og gå i 2-3 min ad gangen. Den periode man går, skal være netop så lang, at man får pusten igen.

Sådan undgår du at få anstrengelsesastma:

- Tag luftvejsafslappende medicin 10-15 minutter inden aktiviteten
- Tag Singulair 1 time før anstrengelse, hvis lægen har ordineret det
- Varm op med intervaltræning i mindst 15 minutter
- Træk såvidt muligt vejret gennem næsen og hold munden lukket.
- Træn indenfor, hvis der er meget koldt udenfor.

Relevante hjemmesider

astma-allergi.dk/idraet/anstrengelsesudloestastma

astma-allergi.dk/idraet/tilrettelaegidraetstime