

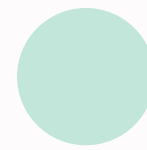
Fysisk aktivitet, trening og energiøkonomisering ved IPF

Cecilie Straumann Botn, fysioterapeut ved lungeavdelingen OUS Rikshospitalet
November 2024



Agenda

- Fysisk aktivitet og trening
- Hvordan puster vi?
- Hva skjer hvis du blir inaktiv?
- Hvordan kan du trene?
- Kondisjonstrening
- Styrketrening
- Bevegelighet av brystkassen
- Energiøkonomisering
- Hostekontroll
- Pårørende
- Kontaktinformasjon



Fysisk aktivitet vs trening

- Fysisk aktivitet er all bevegelse
- Trening er målrettet og planlagt fysisk aktivitet

Hva er effekt av treningen?

- Overskudd eller fatuige?
- Opprettholde fysisk form (funksjon, muskler, kondisjon)

Hva betyr kroppsvekt i fht trening?

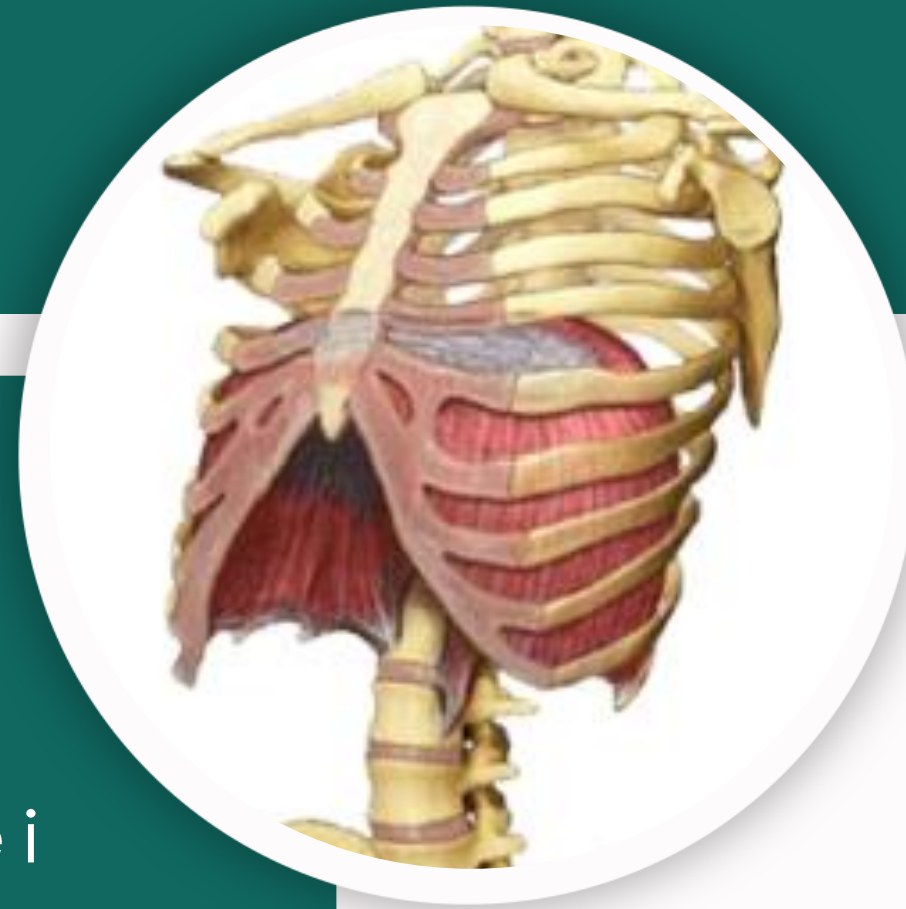
Hva betyr motivasjon?

Hva kan vi påvirke og hva kan vi ikke påvirke?



Hvordan puster vi?

- All bevegelse krever at lungene leverer oksygen til musklene du skal bruke
- Lungefriske bruker mellomgulvet til å puste i hvile
- IPF gir stivere lunger → mindre luft inn per innpust → raskere pustefrekvens for å kompensere
- Hjelpemuskulatur i nakke, skuldre og mellom ribbeina brukes til å utvide brystkassen når du puster inn



Hva skjer hvis du blir inaktiv?

Andpustenhet, hoste og utmattelse kan gjøre at mange med IPF blir inaktive

- Redusert oksygenopptak → nedsatt utholdenhet
- Muskelsvekkelse
- Økt sårbarhet for infeksjoner, lengre rekonvalesenstid
- disponerer for hjerte/karsykdommer og benskjørhet
- Mindre fleksibel brystkasse



Hvorfor bør du trene?

Hva begrenser treningen?

Hvordan kan du trene?



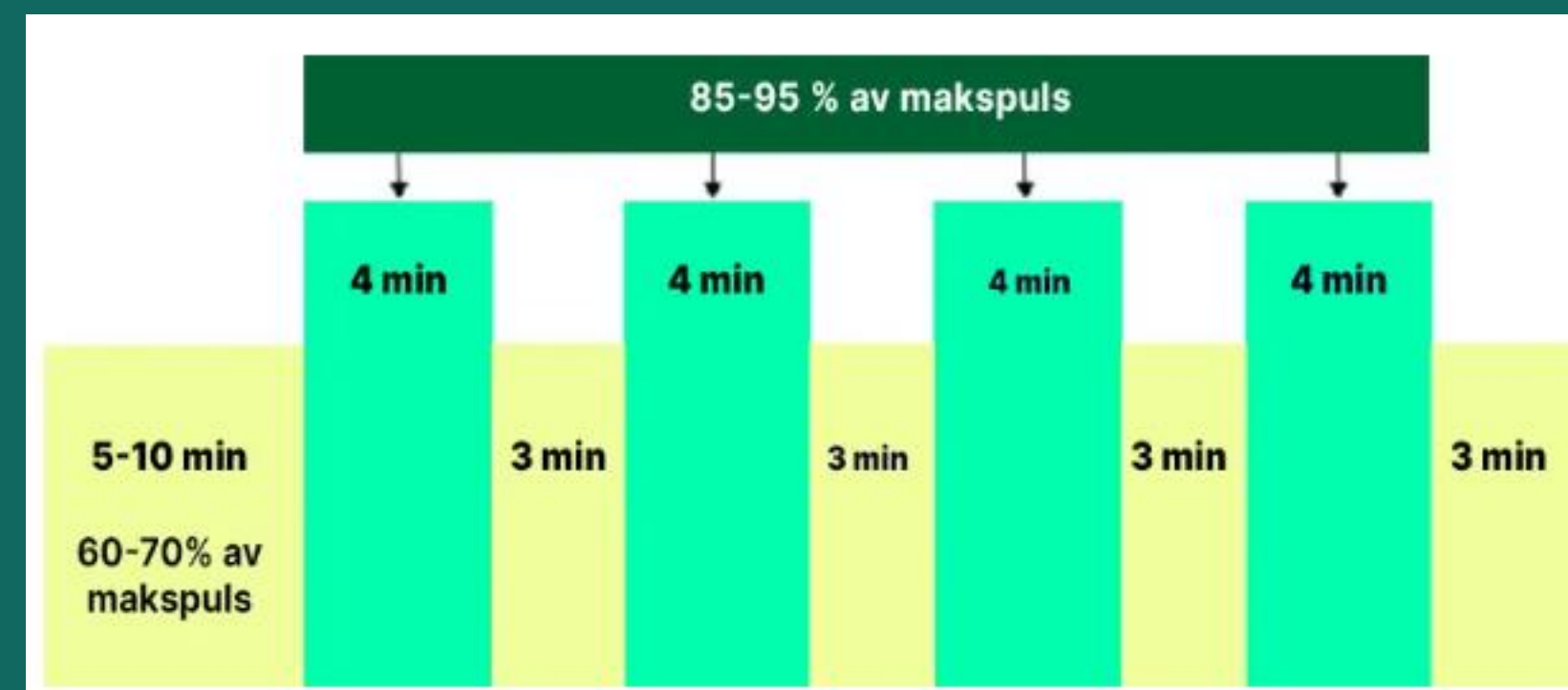
Utholdenhetstrening

- Dyspnoe kan ofte hindre effektiv kondisjonstrening
- Det er vanlig å bli andpusten, varm og svett
- Får du trent hjertets pumpekapasitet?
- BORG CR 10 - subjektiv intensitetsskala
- Oppvarming, pauser og oksygen
- Intervaller framfor kontinuerlig (eks. fra 30 sek til 4 min)
- Hvis du blir svimmel- ta pause og finn gode hvilestillinger → fortsett
- God effekt av submaksimal trening, eks gå turer og ta pauser etter behov



0	Ingenting	
0,3		
0,5	Ekstremt svak	Knapt merkbar
0,7		
1	Svært svak	
1,5		
2	Svak	Lett
2,5		
3	Moderat	
4		
5	Sterk	Tung
6		
7	Svært sterk	
8		
9		
10	Ekstremt sterk	"Maksimal"
11		
↵		
•	Absolutt maksimum	Høyest mulig

Borg CR10 skala
©Gunnar Borg, 1982, 1998



Styrketrening

- Mulig for alle, selv med svært redusert lungefunksjon
- Opprettholde eller øke muskelstyrken til å løfte tyngre- både under trening og i hverdagen!
- Få reps, tung belastning...? En muskelgruppe av gangen?
- 4–5 serier med 4–5 repetisjoner av submaksimal belastning
- To, helst tre ganger i uken
- Øker antall små blodårer i musklene → oksygen fra lungene transporteres mer effektivt til kroppen.
- BORG CR 10, veiledning fra fysioterapeut?



Bevegelighet av brystkassen

- Ved IPF brukes hjelpemuskulatur i nakke, skuldre og mellom ribbeina til å utvide brystkassen når du puster inn (som lungefrisk brukes hovedsakelig mellomgulvet)
- Over tid vil muskulaturen bli anspent og kan hindre god bevegelighet av brystkassen
- Pustearbeidet kan bli tyngre og muskulaturen smertefull
- Å gjøre øvelser som vedlikeholder bevegeligheten av brystkassen er lurt, fysioterapeuten kan hjelpe!



Energiøkonomisering

- Bruk energien på det som er viktigst for **deg**
- Planlegg aktiviteter på tidspunkter du har mest energi
- Vurder tempo, kan du legge inn pauser?
- Arbeidsstillinger og hvilestillinger
- Tilrettelegge omgivelser,
- Tekniske hjelpemidler?



Hostekontroll

hvordan stoppe ett hosteanfall?

1. Svelge
2. Drikke
3. Pastiller eller tyggegummi
4. Puste gjennom nesen
5. Hoste med lukket munn
6. Puste med små volum til man får kontroll
7. Stillingsendringer
8. Avspenningsteknikker



Hva kan du gjøre som pårørende ved kraftig dyspnoe i fbm trening?

- Bevare roen!
- Tale eller tie?
- Nærhet eller avstand?
- Stryke på ryggen?
- Hvilestilling?

- Kontakte lege for å vurdere ytterligere medisinske tiltak?

Snakk om det på forhånd!





TAKK

for at du ville høre denne presentasjonen

Fysioterapeutene ved lungeavdelingen:

Cecilie, Erle, Karoline, Beate, Ragnhild

+47 23071745 kl.08.30-09.00/kl.14-15

cecstr@ous-hf.no

OUS Rikshospitalet
KRE KSS
Seksjon for fysioterapi

Finn en lokal fysioterapeut:

<https://fysio.no/Forbundsforisden/Organisasjon/Faggrupper/Hjerte-og-lungefysioterapi/Disse-har-formell-videreutdanning>