



Feiringklinikken
En del av LHL Helse

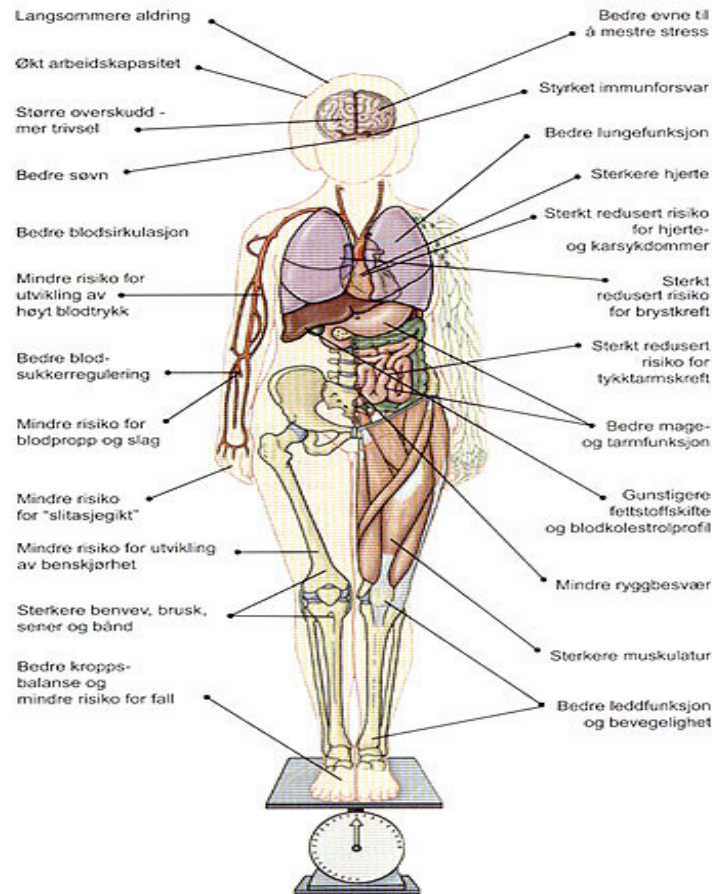
Trening og PAH

Feiringklinikken 05.06.15





Regelmessig fysisk aktivitet gir:



Bedre grunnlag for opprettholdelse av riktig kroppsvekt
Utarbeidet av Sigmund B. Strømme. Illustrasjon: Kari C. Toverud

Figur 2: Effektene av regelmessig fysisk aktivitet (Gjengitt med tillatelse fra Sigmund B. Strømme).



«Hvis fysisk aktivitet kunne
foreskrives i pilleform,
ville den vært mer brukt
enn alle andre legemidler»

P.F Hjort, 2001



PAH og Fysisk Aktivitet

- Kilder;
 - PAH Forum
 - PHAssociation.org



Gjelder dette også PAH pasienter ??

- Ja, i økende grad tror/vet man det !
- Men ikke alltid og for alle

- 
- 
- PH/PAH er ikke èn tilstand – derfor fins det heller ikke èn oppskrift som gjelder for alle !



PAH

- «Mange» PAH spesialister er enige om at noen form for fysisk aktivitet er bra for pasienter med PAH .
- Rådfør deg ALLTID med din Legespesialist/Spesialsykepleier i.f.t TYPE aktivitet, intensitet og mengde



- På generelt grunnlag skal en være forsiktig med å planlegge og begynne med regelmessig trening hvis en har store begrensninger i.f.t aktivitet og en historikk med svimmelhet og besvimelse ...

HVA OG HVORDAN ?????

- Trening som lett styrketrening av små muskelgrupper (Ikke tung løfting) og lett til moderat utholdende aktivitet er anbefalte former for trening for PAH pasienter !
- Hvorfor; Muskler med tonus sørger for mer effektiv forsyning av o₂ enn !»slapp» muskulatur



- Bortsett fra hos pasienter med ingen eller minimale symptomer, er de generelle anbefalingene å ikke trene de øvre og nedre ekstremiteter samtidig.



Lytt til kroppens signaler

- Utmattelsen man opplever ved PAH, skyldes den reduserte oksygentilførselen til kroppen. Det er annerledes enn å bare føle seg litt sliten eller trett og kan iblant oppleves som uforutsigbart. *Det å bli kjent med kroppen sin og forstå når den trenger hvile, er viktig når man skal lære seg å leve med PAH.*



Den gyldne regel

- Den gyldne regel for fysisk aktivitet ved PAH er å ikke overdrive. Du skal aldri anstrenge deg mer enn at du kan snakke under aktiviteten, og du skal avbryte aktiviteten før du blir for trett. Hvor den grensen går, varierer fra person til person, og den kan også endre seg over tid.
- Faresignaler – Kontraindikasjon; Svimmelhet, brystsmerter og det å bli veldig tungpustet

- 
- 
- Unngå i størst mulig grad trening i for varmt, rått eller kaldt vær



- Se på treningen som en del av den totale behandlingen av sykdommen, som en måte å maksimere den totale behandlingseffekten på.

- Hviledager





HHS Public Access

Author manuscript

Peer-reviewed and accepted for publication

[About author manuscripts](#)

[Submit a manuscript](#)

Respir Med. Author manuscript; available in PMC 2014 May 1.

PMCID: PMC3752591

Published in final edited form as:

NIHMSID: NIHMS454450

[Respir Med. 2013 May; 107\(5\): 778–784.](#)

Published online 2013 Mar 7. doi: [10.1016/j.rmed.2013.02.006](https://doi.org/10.1016/j.rmed.2013.02.006)

Effect of aerobic exercise training on fatigue and physical activity in patients with pulmonary arterial hypertension

[Ali A. Weinstein](#)^{a,*}, [Lisa M.K. Chin](#)^{b,c}, [Randall E. Keyser](#)^{b,c}, [Michelle Kennedy](#)^c, [Steven D. Nathan](#)^d, [Joshua G. Woolstenhulme](#)^{b,c}, [Gerilynn Connors](#)^e and [Leighton Chan](#)^c

[Author information](#) ► [Copyright and License information](#) ►



Hva er fysisk aktivitet?

Definisjon:

Enhver kroppslig bevegelse initiert av skjelettmuskulatur som resulterer i en vesentlig økning av energiforbruket.

Hva kan være fysisk aktivitet i din hverdag?



Hva er trening?

“Fysisk aktivitet som gjentas regelmessig over tid med målsetting å forbedre form, prestasjon eller helse”

Bouchard & Shepard, 1994



Feiringklinikken
En del av LHL Helse

Hvordan trene?



Oppvarming



Feiringklinikken
En del av LHL Helse

- Som en del av økta
- Rolig tempo (snakke-tempo)
- Intensiteten økes gradvis

Hvorfor?

- Kroppen trenger tid til å omstille seg fra hvile til aktivitet - forberede kroppen på trening
- Øker kroppstemperatur, komme i gang
- Forebygge skader
- Øke motivasjonen
- Oppvarming er spesielt viktig for hjerte- og lungesyke



Utholdenhet

“Utholdenhet er kroppens evne til å jobbe med relativ høy intensitet over tid”

Hvordan?

- Kontinuerlig arbeid
 - arbeid på moderat intensitet over “lang” tid (eg. >20 min)
- Intervalltrening
 - vekselvis arbeid på høyere intensitet og aktive pauser med lavere intensitet





Hvordan styre intensiteten?

- Etter pust:
 - Lett: Kan prate uanstrengt
 - Moderat: Anstrengt pratetempo (korte setninger)
 - Høy: Meget anstrengt pratetempo ("ja/ nei/ hold kjeft!")
- Etter Borg skala:
 - Lett: 9-12
 - Medium: 13-14
 - Høy: 15-17



BORGS SKALA

6	Ingen anstrengelse overhode
7	Ekstremt lett
8	
9	Veldig Lett
10	
11	Lett
12	
13	Noe Anstrengende
14	
15	Anstrengende (Tungt)
16	
17	Veldig Anstrengende
18	
19	Ekstremt Anstrengende
20	Maksimal Anstrengelse





Styrketrening

Hvordan?

- Dynamiske bevegelser
- Trene den eller de muskelgruppene du ønsker å styrke - små - og hver for seg
- 6 repetisjoner (4-6) - du skal kunne klare flere
- Riktig pusting - IKKE hold pusten



Hvorfor styrketrening?

- Opprettholde/øke muskelmasse (forbrenning)
- Forhindre/ redusere knokkeltap, forebygge beinskjørhet
- Få økt stabilitet rundt ledd, hindre skader
- Tåle hverdagens belastningskrav og opprettholde et godt funksjonsnivå



Nedtrapping

Hvordan?

- 5-10 min
- Rolig aktivitet (snakketempo)
- Rolige bevegelser, store muskelgrupper

Hvorfor?

- Unngå å stoppe brått med høy puls - kroppen trenger tid til å omstille seg fra aktivitet til hvile.
- Forhindre blodtrykksfall
- Forhindre rytmeforstyrrelser
- Fjerne avfallstoffer/ melkesyre fra muskulaturen og redusere restitusjonstiden



Bevegelighet/ uttøying

- Rolige og kontrollerte bevegelser til ytterstilling
- Ta strekken helt ut og hold i 20-30 sek
- Unngå rykking og napping i muskulaturen
- "Godt-vondt"





Mest effektivt

- Kombinasjon av styrke og utholdenhet:





Hvor mye aktivitet er nok ?

GENRELLE ANBEFALINGER;

- WHO: 30 min daglig aktivitet
- Minst moderat intensitet (andpusten og varm/ svett)
- Helse-effekten øker med økende aktivitetsnivå og intensitet
- De som er minst aktive har mest å tjene

Kilde: Aktivitetshåndboken s 37.

KROPPEN ER SKAPT FOR Å VÆRE I BEVEGELSE!!



Husk at...

- ...trening "bryter ned" kroppen
- ...kroppen trenger tid, næring og hvile for å bygge seg opp igjen/ restituere seg
- ...lett aktivitet korter ned restitusjonstiden
- ...alkohol bryter kroppen ned
- ...røyking gjør at blodårene trekker seg sammen, og man får dårligere effekt av treningen



Feiringklinikken
En del av LHL Helse

Lykke til 😊

