

# Sarkoidose og trening



**Agnete Hagelsteen Dalelid**  
**Spesialfysioterapeut, Glittrelinikken**

Ut fra forespørsel om å få en treningsansvisning for personer med sarkoidose og redusert lungefunksjon, **gis det her meget generelle treningstips.**

Den enkelte må kjenne på responsen som treningen gir på kroppen, og ut fra den bruke fornuften slik de eventuelt gjorde tidligere under trening, før sarkoidosen.

Det enkle er ofte det beste; er du ukjent med trening, start med å gå turer ute.

Er du usikker på hva du kan gjøre bør du søke råd hos fysioterapeut.

### **Generelt**

Start alltid oppvarming før innsats.

Antall ganger du bør trene per uke er sterkt avhengig av utgangspunktet og tempoet (intensiteten) på hver økt. Utrete kan ha god effekt av en økt i uken, mens de som er litt trente bør ha opp til 2-3 økter per uke for å bli bedre.

Høyere intensitet gir bedre effekt.

- Utholdenhetstrening- utfordrer hjerte og lungefunksjonen. Se under
- Styrketrening- utfordrer styrken i muskulaturen. Se under
- Smidighet- utfordrer bevegelighet i ledd og båndstrukturer. Se under
- Mosjon- gir god helsegevinst. Se under

### **Oppvarming:**

Minimum 5-10min oppvarming, ”prate” tempo. Øk gradvis tempoet;

Aktivitet: tur gang, tredemølle, ergometersykkel, romaskin e.l - lett belastning.

### **Utholdenhetstrening** (intervall eller langkjøring)

Du må bli fra andpusten til sterkt andpusten. På en skala fra 0-10, bør du komme opp mot 5 på den skalaen. Treningen kan foregå inne eller ute.

Antall økter: for å vedlikeholde hjerte-lungefunksjon; 1 x uken, for å øke; 3x uken eller mer,

Varighet: 30 min. eller lenger tid.

For personer som er i dårligere form; ta kortere økter, f.eks. 3x10 min

### **Intervalltrening:**

F.eks: Gå 2 min raskt (sterkt andpusten)/1 min rolig-2 min raskt/1 min rolig osv. Gjenta 4-8 slike perioder (intervaller).

Progresjon: Øk tiden og /eller antall intervaller, og /eller tempoet gradvis under de raske periodene.

**Langkjøring:** Varighet opp mot 30 minutter, pusten moderat til andpusten/sliten.

**Styrketrening:** Styrketrening i kombinasjon med trening av utholdenhet er anbefalt for pasienter med redusert lungekapasitet. Vi vet at mange med sarkoidose har redusert muskelstyrke i bena, noe som i tillegg til redusert lungekapasitet kan bidra til økt andpustenhet under aktivitet. Jo sterkere du er i bena, dess lettere vil det være å gå fremover; både flatt, i motbakker og trapper. Derfor er trening av benmuskulatur viktig å ha med i et

styrketreningsprogram. I tillegg anbefales øvelser hvor du trener mange eller store muskler i en øvelse.

4-6 styrkeøvelser; Tunge vekter; 3 serier, 6-8 repetisjoner, 3-4 x uken evt oftere, avhengig av hva annen trening/aktivitet du har.

Eksempler på øvelser: Benpress, knebøy, steg opp/steg ned fra et trinn, tå – hev. Armene og bolen (brystkassen) bør også trenes.

Godt tips er å bruke egen kroppsvekt ved styrketrening, evt treningsstrikk.

Se muligheter for aktivitet; bruk for eksempel trapp fremfor heis og rulletrapp

Dersom du er ukjent med trening anbefales veiledning av fagperson.

**Smidighet:** Personer med sarkoidose og andre lungesykdommer bør utøve en del strekke og rotasjons øvelser for brystkassen for å bevare smidigheten i ledd og båndstrukturer, f.eksempel:

#### Sittende

Strekk armene samlet opp mot taket, eller vekselvis høyre/venstre, sving den ene armen ut til siden og bakover mens du ser etter armen, sidebøy.

Stående: sving armene samlet fra side til side, ta skitak ved å svinge begge armer samtidig frem og tilbake ("staking") eller som diagonalgang.

**Mosjon:** Daglige turer 15-30 min eller mer. Se muligheter for aktivitet; gå/sykle istedenfor å ta bilen, trapper istedenfor heis og rulletrapp, helgeturer i skog og mark, svømme o.l.

#### **Oppsummert:**

Lytt til kroppen i fht tempo (intensitet), hvor lenge du holder på (varighet) og mengde trening/aktivitet i løpet av en dag-uke-måned.

Bruk evt. en loggbok for å følge med på hva du faktisk gjør og noter ned hvordan kroppen evt. reagerer på innsatsen.

**Lykke til med en aktiv kropp.**