



# Idræt og Astma

Information til trænere og idrætslærere



Astma-Allergi  
Forbundet



## Astma

### Du møder mange, der har astma

Som underviser i idræt kan du ikke undgå at møde børn med astma. 7% af danske skolebørn har astma – det vil sige omkring 1-2 børn i hver skoleklasse. En del af disse børn har astma uden at vide det. De tror bare, at de har dårlig kondition, når de ikke kan følge med deres kammerater i sport og leg. Passive børn og børn der altid står på mål i boldspil, eller har

brug for mange pauser under idræt, kan være børn med astma – de ved det bare ikke. De fleste med ubehandlet astma kan få symptomer ved anstrengelse. Heldigvis kan de fleste af disse symptomer undgås, og det kan du læse mere om her i pjecen.

Også fx blodmangel, hjertesygdom og dårlig kondition, kan give åndenød og problemer med at klare sport og fysisk aktivitet. Men det er mest almindeligt, at børnene har astma og anstrengelsesudløst astma.

### Hvorfor skal børn og unge med astma træne?

Idræt har gavnlige virkninger for alle, også mennesker med astma. Samtidig er det vigtigt for børn og unges fysiske og psykiske udvikling at kunne deltage i leg, motion og idræt.

Når børn og unge med astma er i god fysisk form, kan de tåle større anstrengelser før de får anstrengelsesudløst astma. Grænsen for astmaanfaldet (astmatærsklen) kan altså flyttes til et højere niveau i takt med, at de kommer i bedre form.

### Hvad er astma?

Astma er en kronisk sygdom i lungerne, hvor slimhinden i lufttrørene er mere irriteret og danner mere slim end normalt. Musklerne omkring lufttrørene reagerer ved at trække sig sammen, så det bliver tungere at trække vejret.

### Kendetegnene ved astma er anfaldsvise symptomer med:

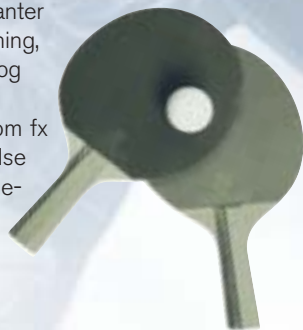
- **Åndenød** og/eller
- **hvæsende og pibende vejrtrækning** og/eller
- **hoste.**

Mellem anfaldene er vejrtrækningen normal.

Hos mennesker med astma er det forskelligt, hvad der skal til for at udløse et astmaanfald. Nogle har fx allergi, andre har ikke.

Børn og unge kan få astma når de:

- anstrenger sig fysisk,
- udsættes for det de er allergiske over for, som fx pollen, dyr og husstøvmider,
- udsættes for irriteranter som fx luftforurening, parfume, mados og tobaksrøg,
- har infektioner som fx influenza, forkølelse eller diverse børnesygdomme.



## Astmamedicin

Alle med astma bør have luftvejsudvidende medicin indenfor rækkevidde, hvis de skulle få symptomer. Mange har også behov for at være i forebyggende behandling.

**Luftvejsudvidende medicin** virker ved at afslappe musklerne omkring luftrøret, så passagen af luft bliver normal.

Korttidsvirkende luftvejsudvidende medicin (anfaldsmedicin) beskytter mod anstrengelsesudløst astma i 1-2 timer. Medicinen virker således akut og anvendes, når der er symptomer og kan desuden anvendes før idræt efter lægens anvisning. Den korttidsvirkende luftvejsudvidende medicin har farvekoden blå.

Langtidsvirkende luftvejsudvidende medicin, beskytter mod anstrengelsesudløst astma i 6-8 timer og anvendes som tillægsbehandling, når blå medicin ikke kan forhindre anstrengelsesudløst astma. Den langtidsvirkende luftvejsudvidende medicin har farvekoden grøn.

**Leukotrien-antagonist** anvendes som tillægsbehandling til den forebyggende astmamedicin og gives som tablet 1 gang dagligt. Denne har også en virkning mod anstrengelsesudløst astma.

**Forebyggende astma-medicin**, virker ved at dæmpe og fjerne den irritation og slimdannelse der kan være i slimhinden i luftrørene. Medicinen bliver ofte anvendt 2 gange dagligt. Medicinen virker ikke på akutte symptomer, men kan fore-

bygge at symptomer opstår. Den forebyggende medicin har farvekoden brun, orange eller rød.

### Vær opmærksom på doping reglerne

Ikke al medicin til behandling af astma er tilladt, når man dyrker idræt, og mennesker med astma skal derfor sikre sig, at de ikke overtræder dopingreglerne.

De fleste sportsfolk skal blot mundtligt oplyse dopingkontrollanterne om brugen af midlet, hvis de bliver udtaget til dopingkontrol. Dyrker man sport på eliteplan og deltager i internationale konkurrencer, skal man have en dispensation fra Danmarks Idræts-Forbund, et såkaldt Medical Certificate.

Du kan læse mere om astma, astma-behandling, doping og om du har brug for et Medical Certificate på [www.doping.dk](http://www.doping.dk).



# Hvordan forebygges anstrengelsesudløst astma?

Jo kraftigere børn og unge med astma anstrenger sig, desto større risiko er der for, at de får anstrengelsesudløst astma. Anstrengelsesudløst astma kan opstå efter mere end 5 minutters anstrengelse og varer op til 15-30 minutter, hvis anfaldet ikke behandles med medicin. Hvis man behandler med luftvejsudvidende medicin virker denne hurtigt så anfaldet ophører.

Udover at være i god form, har fysisk opvarmning, intensiteten i den fysiske aktivitet, anvendelse af astmamedicin samt omgivelsernes betydning for, om man oplever anstrengelsesudløst astma.

## Opvarmning

Opvarmning inden idræt har stor betydning, især for mennesker med astma.

Opvarmningen forbereder muskler, kredsløb og lunger til at skulle arbejde og nedsætter risikoen for anstrengelsesudløst astma.

### Opvarmningen bør tage ca. 15 minutter og indeholde:

- Anvendelse af de store muskelgrupper og led – fx almindelig grundopvarmning med langsomt løb og diverse svingøvelser for arme og ben samt koordinationsøvelser. Intensitet bør gradvist øges fx ved interval træning.
- Dynamisk muskelarbejde, hvor musklerne får lov at arbejde – fx armstrækninger, mavebøjninger, ryg øvelser og styrkeøvelser for benmusklerne.
- Strækøvelser og bevægeligheds-træning

## Intensitet

Mennesker med astma med tendens til anstrengelsesudløst astma, bør undgå at anstrenge sig til det yderste. Hvis man anstrenger sig til et niveau lige under maksimal belastning (submaksimal belastning) og i mindre end 3-4 minutter af gangen, dvs. intervaltræning, er risikoen for at udløse anfald betydelig mindre.

## Medicin

Langt de fleste med astma bruger forebyggende medicin dagligt og selvom anstrengelsesudløst astma er det eneste tegn på astmaen, så kan forebyggende medicin komme på tale. Det er vigtigt, at luftvejs-slimhinden har det godt, for så skal der mere til at "irritere" bronkierne.

## En ubehandlet astma giver mange begrænsninger i hverdagen – hvorimod børn med velbehandlet astma kan de samme ting som andre børn – også dyrke idræt.

Den medicinske behandling skal altid aftales med lægen, men hvis der er anstrengelsesudløste symptomer er der følgende muligheder i forbindelse med sport:

- korttidsvirkende luftvejsudvidende medicin (anfaldsmedicin) taget 10-15 min. inden anstrengelsen.
- langtidsvirkende luftvejsudvidende medicin, der kan tages flere timer inden anstrengelsen.
- forebyggende tabletbehandling med leukotrien-antagonist.

## Omgivelserne har betydning

Risikoen for at få anfald nedsættes, hvis man træner i varm og fugtig luft. Modsat øges risikoen ved træning i kold og tør luft. Risikoen er også større, hvis den luft man træner i indeholder stoffer der ikke tåles, fx pollen, tobaksrøg eller støv.





## Kort fortalt – hvad du kan gøre

### Har du elever med astma?

Forhør dig inden træning – fx hos forældre/lærere.

Hvis du får mistanke om, at en elev kan have astma – så gør forældre og barn opmærksomme på din mistanke og husk at opfordre dem til at søge læge.

### Børn og unge med astma skal huske deres akutmedicin hver gang

Mind børn og unge om at tage deres blå akutmedicin med til træning, så de har den, hvis der skulle opstå et akut behov.

### Nogle skal tage medicin før træning

Mind barnet med astma om, at de måske har medicin, der skal tages før træning eller anden aktivitet (efter lægens anvisning).

### Sørg for grundig opvarmning i mindst 15 minutter

Varm op med stigende intensitet i 15 min. og med intervaltræning.

### Vær opmærksom på hvad der kan udløse symptomer på astma

Er det fx tobak, parfumeduft, kold luft, dyr, pollen eller støv?

## Ved akut Astma

1. Bevar roen.
2. Sørg for at eleven straks får taget sin blå akut-medicin.  
Hjælp med at finde medicinen – og sørg for, at eleven faktisk får taget den. Har eleven glemt sin akut-medicin, er det OK at låne en anden elevs akutmedicin.
3. Medicinen kan tages hvert 3-5 minut, indtil det virker.  
Hvis medicinen ikke virker, selvom der er taget flere doser, skal du tilkalde læge eller ambulance – straks!
4. Ved svære anfald hvor der er kraftigt vejrtrækningsbesvær, blå læber eller eleven er meget utilpas og bange, skal du sørge for, at der kaldes læge eller ambulance – straks!
5. Fortsæt med at give akut medicin i ventetiden.

**DU MÅ GERNE FOTOKOPIERE DENNE SIDE**

## **Idræt er sundt – også for børn og unge med astma**

Denne folder er skrevet til dig, som er træner eller idrætslærer.

Som underviser kan du ikke undgå at møde børn med astma. I Danmark er der i gennemsnit 1- 2 børn i hver skoleklasse, der har astma.

De fleste med astma kan få symptomer ved anstrengelse. I denne piece kan du læse om, hvordan du kan hjælpe børn og unge til at dyrke idræt – uden at de får nødvendige astmasymptomer.

Heldigvis er det nemlig sådan, at de fleste med astma kan dyrke idræt på lige fod med deres jævnaldrende, når blot de er i god fysisk form, varmer godt op og husker deres medicin.

Pjecen er gratis og kan bestilles i Astma-Allergi Forbundet, Sundhedsstyrelsen og Danmarks Idræts-Forbund pr. telefon eller på hjemmesiderne, hvor den også kan læses.

Yderligere information om astma kan fås ved henvendelse til Astma-Allergi Forbundets Rådgivning på telefon 43 43 42 99. Telefonen er åben på alle hverdage mellem kl. 10-12 og 13-15.



**Astma-Allergi  
Forbundet**

Astma-Allergi Forbundet  
Universitetsparken 4  
4000 Roskilde  
Telefon 43 43 59 11  
[www.astma-allergi.dk](http://www.astma-allergi.dk)

 **Sundhedsstyrelsen**

Sundhedsstyrelsen  
Center for Forebyggelse  
Islands Brygge 67  
2300 København S  
Telefon 72 22 74 00  
[www.sst.dk](http://www.sst.dk)



Danmarks Idræts-Forbund  
Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby  
Telefon 43 26 26 26  
[www.dif.dk](http://www.dif.dk)

Pjecen bestilles på telefon  
70 26 26 36 eller via e-mail  
[sundhed@schultz.dk](mailto:sundhed@schultz.dk)