

Evidensläget för rehabinsatser vid KOL

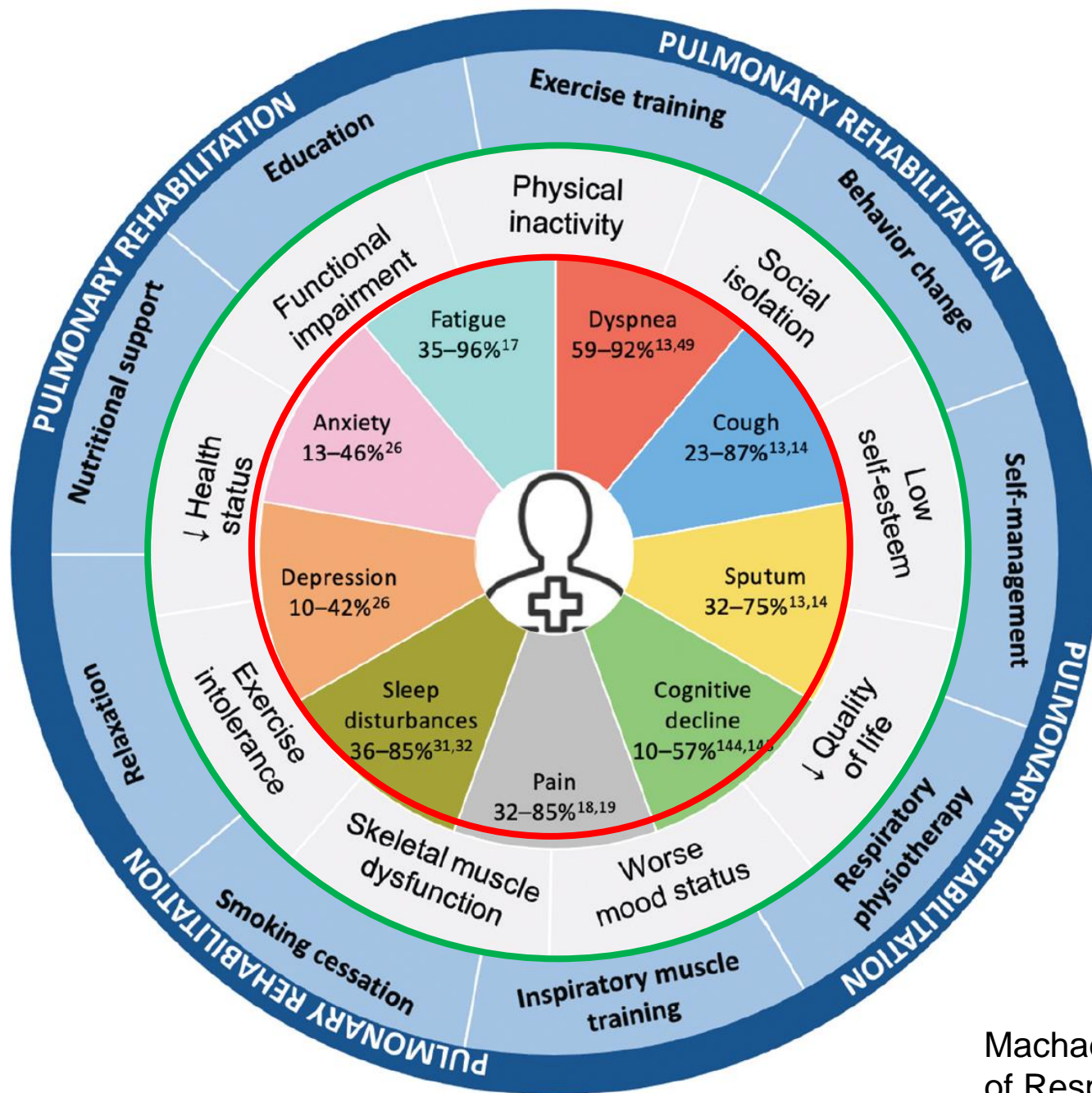


Margareta Emtner
Professor, leg sjukgymnast,
Uppsala Universitet
margareta.emtner@medsci.uu.se

Primärvårdskvalitet, webinarium 2022-11-15



UPPSALA
UNIVERSITET



Prevalens: 500 000 personer

Stor påverkan på dagligt liv

Symtom

Konsekvenser

Behandling

Effekter och evidens av fysisk träning vid KOL

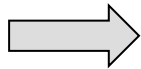
Utfall vid stabil KOL	Evidens	Typ av fysisk aktivitet
↓ dyspné	++	Muskelstärkande fysisk aktivitet
↑ livskvalitet	+++	Aerob och muskelstärkande aktivitet
↑ kondition (max kapacitet)	++	Aerob och muskelstärkande aktivitet
↑ funktionell kapacitet (6MWD)	++ ++	Aerob och muskelstärkande aktivitet Muskelstärkande fysisk aktivitet
↑ muskelstyrka	++	Muskelstärkande fysisk aktivitet
Utfall efter exacerbation		
↑ livskvalitet	++++	Aerob och muskelstärkande aktivitet
↑ funktionell kapacitet (6MWD)	++++	Aerob och muskelstärkande aktivitet
↓ antal sjukhusinläggningar	+++	Aerob och muskelstärkande aktivitet



Rökavvänjning - prioritet 1 ($\geq 95\%$)



Effekter av rökavvänjning



Bromsar sjukdomsutveckling
och lungfunktionsförsämring

Hur fungerar det i vården?

- Cirka 50% av rökarna erbjuds rökavvänjning (LVR)

Fråga alltid om rökning, uppmuntra till rökstopp och remittera till rökavvänjning

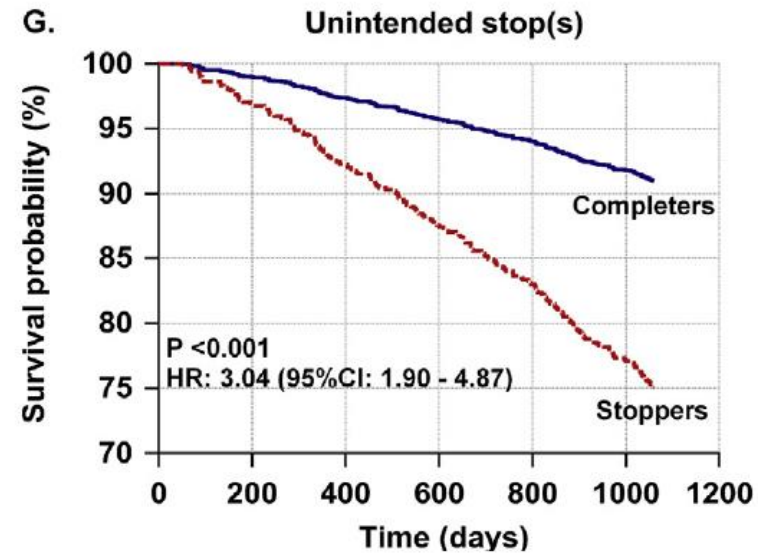
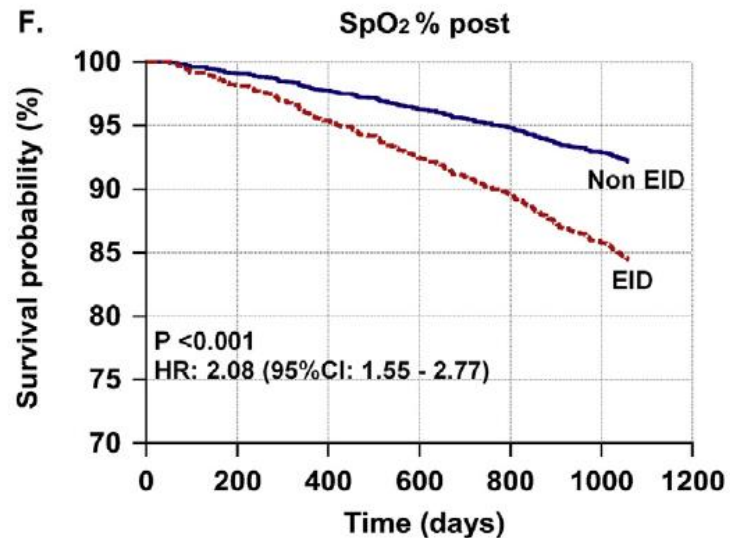
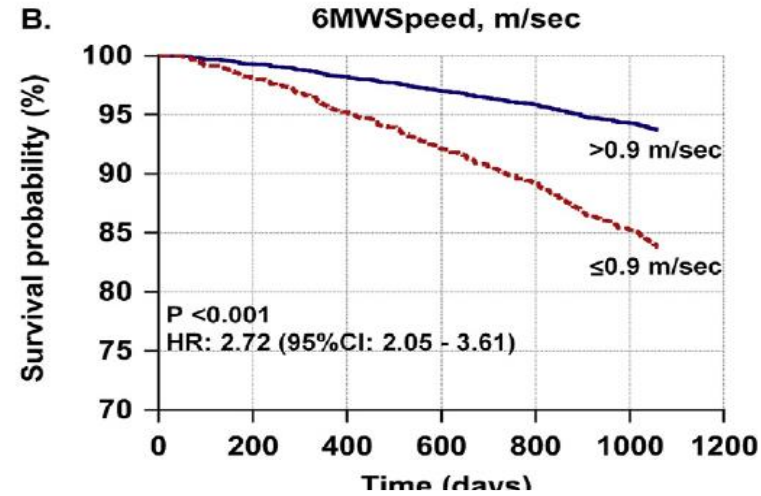
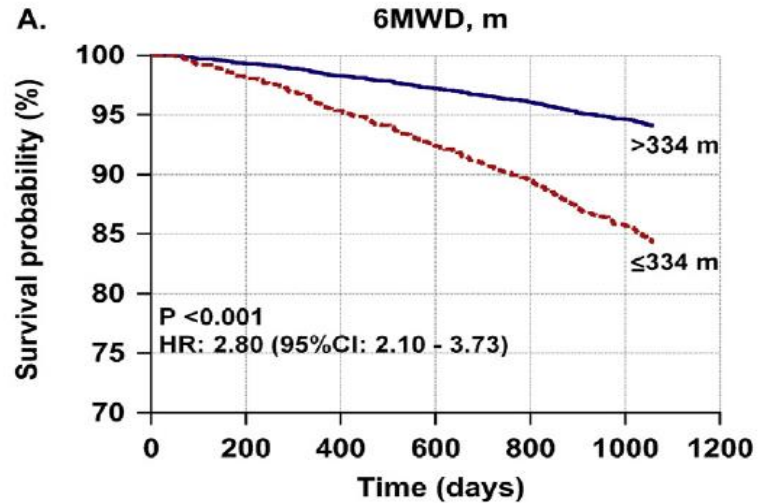
Mätning av fysisk kapacitet med 6 min gångtest (6MWT) - prioritet 2

Effekter av låg fysisk kapacitet

- ↑ Sjukdomsutveckling
- ↑ Sjukhusinläggningar
- ↑ Akutbesök
- ↑ Exacerbationer
- ↑ Mortalitet
- ↓ Livskvalitet



6MWD, 6MWS, SpO2 post, avbrott i 6MWT - mortalitet



n=2010, FEV1=48% pred

Andrianapolous. Respir Med 2015

1 min Sit-To-Stand test (STS) (prio 7)

- Antal uppresningar på en minut
- Patienten sitter på en stol (46-48 cm hög)
- Knä och höfter i 90 graders vinkel
- Patienten ska resa sig upp från stolen till sträckt höftled och därefter sätta sig ner
- Endast kompletta uppresningar räknas (upp och ner)
- Innan testet startar får patienten prova övningen 1-2 gånger



Instruktioner

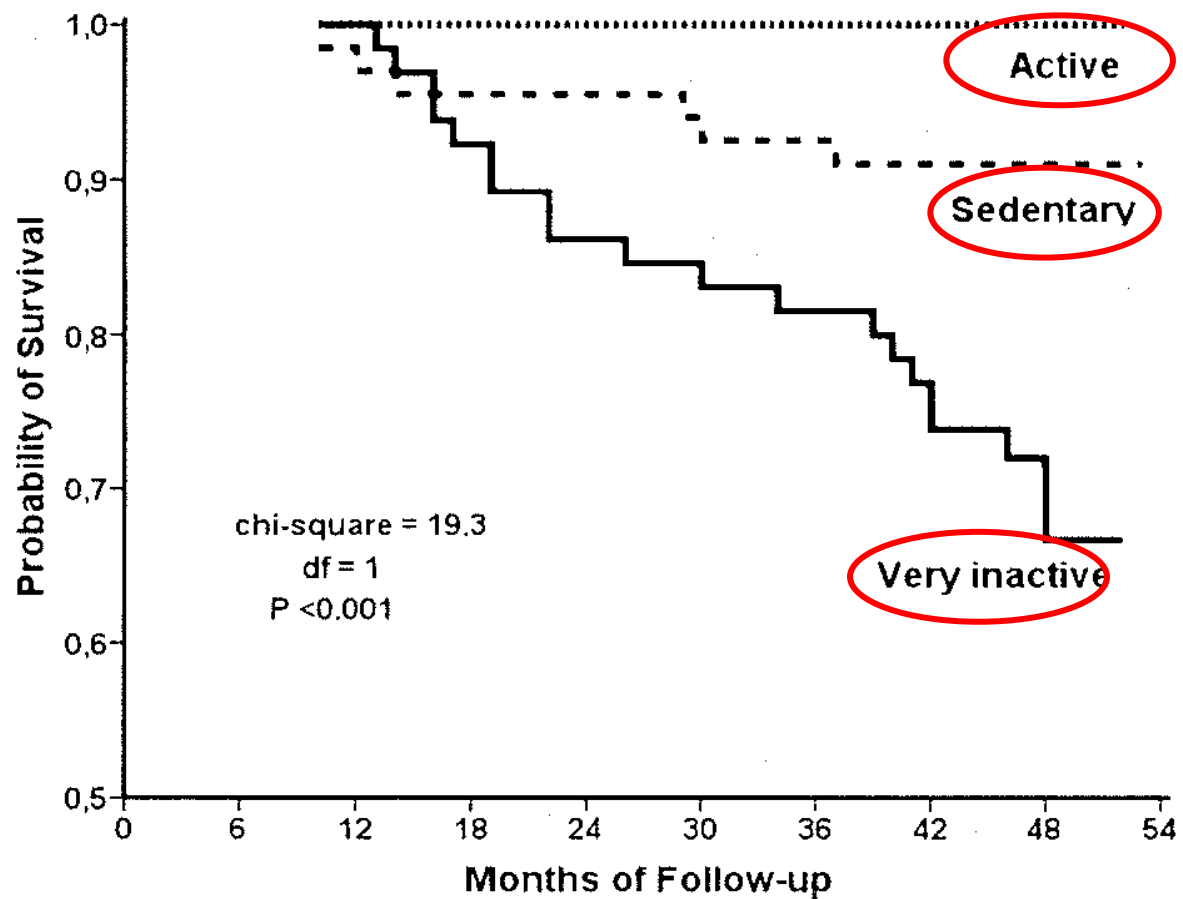
- Res dig upp och sätta dig så många gånger som möjligt under en minut. - - Blir du trött får du vila och sedan fortsätta igen.
- Färdiga, starta (tidtagningen börjar)
- När 15 sekunder återstår säg: ”- Du har 15 sek kvar innan testet är klart”.
- Stanna tidtagareuret efter 1 minut.



Fysisk aktivitet och träning - prioritet 3



Låg fysisk aktivitet - högre mortalitet

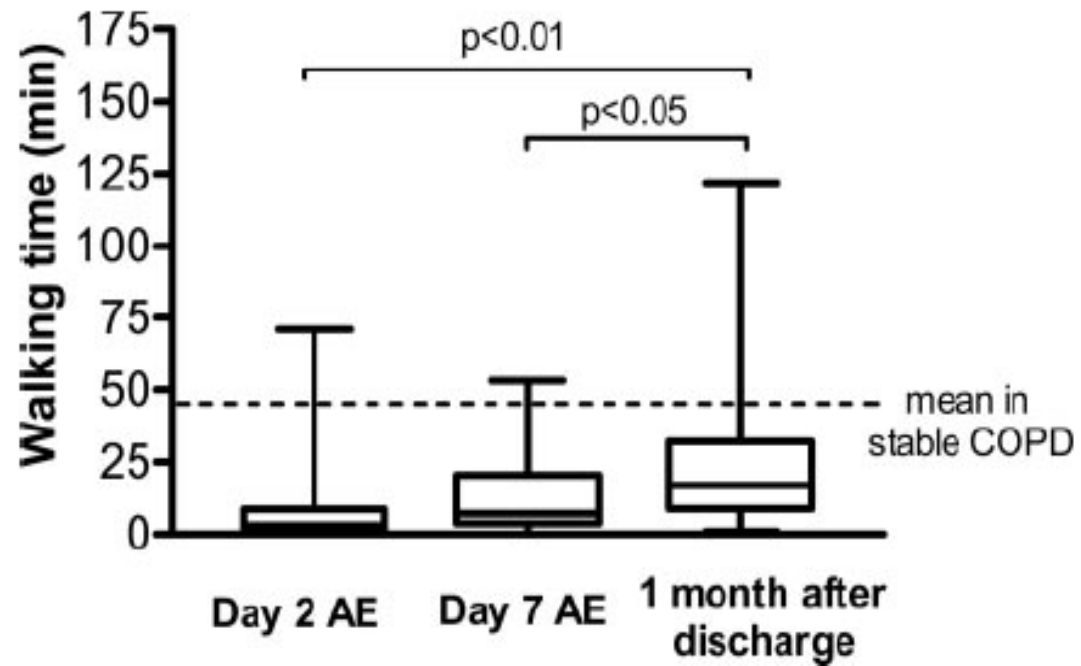


KOL-patienter med samsjuklighet har en låg fysisk kapacitet och aktivitetsnivå

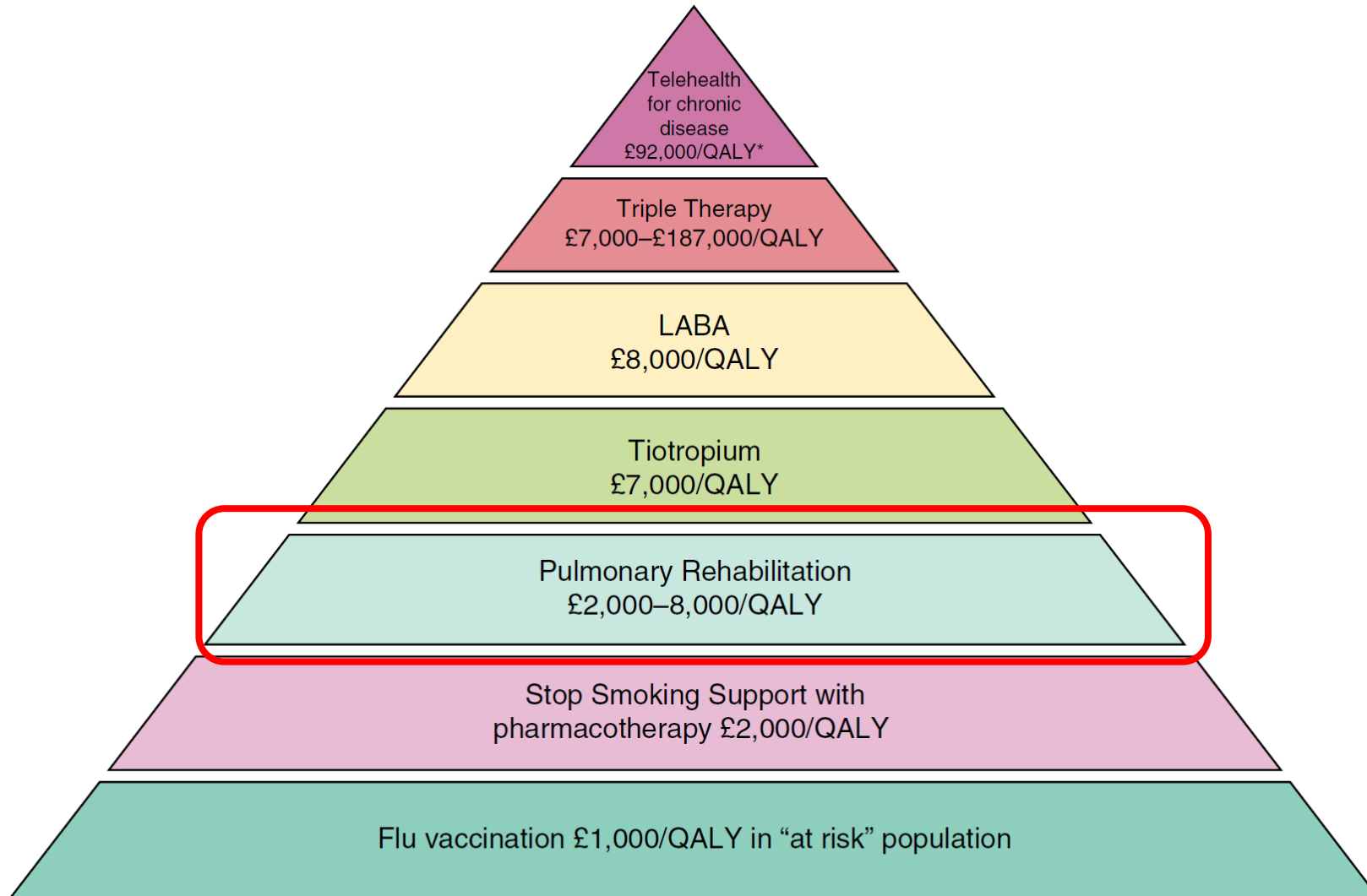
	KOL + samsjuklighet	KOL	Friska kontroller
Antal steg/dag	1841	6632	10619
6MWD, meter	189	428	564
mMRC	3,2	1,5	0,2
FEV1% förv	51	54	87



Låg fysisk aktivitetsnivå efter exacerbation



Rehabilitering är kostnadseffektivt

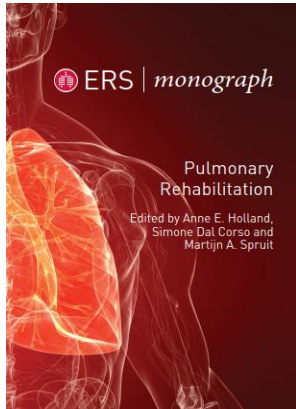


Rochester et al. AJRCCM 2015



Viktiga dokument i KOL-vården

European Respiratory Society



Socialstyrelsen



LÄKEMEDELSVERKET SWEDISH MEDICAL PRODUCTS AGENCY

BEHANDLINGSREKOMMENDATION

Kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL) – behandlingsrekommendation

Icke-farmakologisk behandling

- Rökavvänjning
- Mätning av fysisk kapacitet
- Fysisk aktivitet och träning
- Energibesparande arbetssätt
- Nutrition
- Interprofessionell samverkan
- Patientutbildning

Check for updates

AMERICAN THORACIC SOCIETY DOCUMENTS

Defining Modern Pulmonary Rehabilitation
An Official American Thoracic Society Workshop Report

Anne E. Holland, Narelle S. Cox, Linzy Houchen-Wolloff, Carolyn L. Rochester, Chris Garvey, Richard ZuWallack, Linda Nici, Trina Limberg, Suzanne C. Lareau, Barbara P. Yawn, Mary Galwicki, Thierry Troosters, Michael Steiner, Richard Casaburi, Enrico Clini, Roger S. Goldstein, and Sally J. Singh; on behalf of the American Thoracic Society Assembly on Pulmonary Rehabilitation

THIS OFFICIAL WORKSHOP REPORT OF THE AMERICAN THORACIC SOCIETY WAS APPROVED FEBRUARY 2021

2021, 2022

2015-2020....

2015, 2023