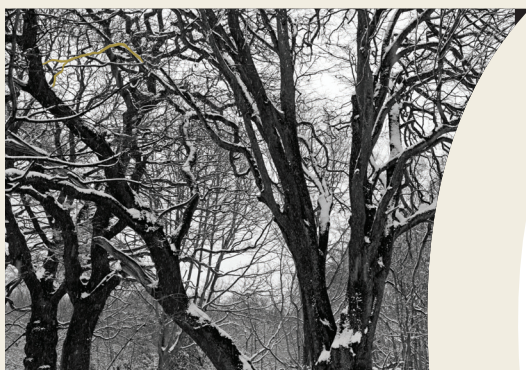


# Pustebesvær ved trening

## Kan det være astma?

Av: **Tonje Reier-Nilsen**



### HVEM RAMMES OG HVA SKYLDES DET?

Pustebesvær under trening er vanlig blant idrettsutøvere. Spesielt utsatt er utholdenhetsutøvere innen svømming, vinteridretter, sykling og langdistanseløp.

Den vanligste årsaken er astma (luftveisbetennelse), deretter forhold i strupen, nesen, uhensiktsmessig pustemønster, eller refluks.

### HVA KJENNETEGNER ANSTRENGELSESLØST ASTMA?

Vanligvis rapporteres hoste, hvesing, tungpust, slim og trang i brystet/får ikke nok luft, og sjeldnere følelse av å bli raskere sliten enn normalt (tung i beina, høy puls).

Hos idrettsutøvere er det ingen eller svært liten sammenheng mellom symptomer på og funn av astma. Derfor må diagnosen bekreftes med astmatester.

### ASTMATESTER FOR DIAGNOSE OG BEHANDLING

Astmatester bør foretas i en periode hvor utøver har symptomer, og kan utføres i laboratorium eller under trening.

Astmamedisiner fjerner betennelse og forhindrer forverring under anstrengelse. De forstørker ikke luftveiene, og er derfor ikke prestasjonsfremmende i anbefalte doser.



[Les mer om pustebesvær med trening her](#)