

Løbetest for anstrengelsestest for astma

Formålet med en løbetest er at undersøge, om du får astma ved anstrengelse.

Hvad er anstrengelsestestastma?

Anstrengelsesudløst astma er en akut luftvejsobstruktion, som opstår under eller efter fysisk anstrengelse der strækker sig over mere end 10-15 minutter.

Denne form for astma skyldes tab af varme og fugtighed fra lungerne under fysisk aktivitet. Hyperventilation af tør og kold luft udløser en reaktion i luftvejene, som gør at musklerne rundt om luftrøret trækker sig sammen.

Symptomer

- Hvæsende/pibende vejrtrækning med forlænget udånding under eller efter fysisk aktivitet.
- Åndenød ved fysisk aktivitet.
- Hoste ved fysisk aktivitet.
- Manglende udholdenhed ved fysisk aktivitet.
- At barnet vælger stillesiddende aktiviteter frem for fysisk aktivitet.
- Optrukne skuldre eller indtrækninger på halsen og ved ribbenene ved fysisk aktivitet.

Forberedelse

- Du må ikke have fået anfaldsmedicin i 6 timer før testen (Bricanyl eller Ventoline)
- Du må ikke have fået langtidsvirkende anfaldsmedicin i 48 timer før testen. (Serevent, Foradil, Oxis, Seretide og Symbicort)
- Du må ikke tage tablet Singulair 48 timer før testen.
- Du skal fortsætte med din forebyggende medicin, med mindre andet er aftalt.(Spirocort, Flixotide, Aerobec)
- Hvis du er i tablet. Prednisolon behandling kan testen ikke udføres, men må udsættes.
- Ved sæsonallergi skal testen foretages uden for sæsonen
- Du må ikke have haft luftvejsinfektion 3 uger før testen
- Hav løstsiddende sportstøj og indendørs kondisko/løbesko på, når du skal have lavet testen.

- Det er en god ide at have drukket godt med vand før du skal løbe, da du først må indtage væske, når selve testen er helt færdig.

Selve løbetesten

- Du begynder med at lave en lungefunktionsmåling og et peakflow
- Du får derefter en pulsmåler på, så vi kan holde øje med din puls, mens du løber.
- Du skal løbe til du har fået pulsen op på optimalt niveau, som afhænger af køn og alder – og herefter i 6 minutter - OG- JA!! DET KAN VÆRE HÅRDT!- men også sejt..
- Efter du har løbet skal vi måle din lungefunktion og peakflow flere gange, for at se om det falder, og om du har anstrengelses astma.
- Herefter giver vi dig anfaldsmedicin, og ser om din lungefunktion stiger.