

## Patientgruppe

- Symptomatisk astma (f.eks. målt ved Asthma Control Questionnaire, score  $\geq 0.8$ )
- De patienter, som ikke opnår astma-kontrol, trods at 'alt er gjort'
- DB-patienter, som er under udredning for astma, eller som har været astma-medicineret indtil nu
- Bosiddende i Region Sjælland
- 18 år eller ældre
- Andre lungelidelser er ikke kontraindikation

### Hvordan virker henviser jeg til *breathing retraining*?

Send patientens navn og telefonnummer direkte til EmBRAiZ: [EmBRAiZ@regionsjaelland.dk](mailto:EmBRAiZ@regionsjaelland.dk) Så kontakter vi patienter om en tid. Hvis du har spørgsmål eller vil du tale med os så kontakt os på tlf. 93 57 70 87.

### Hvor finder jeg information om evidens for *breathing retraining*?

Følg links her: *breathing retraining* for [let-moderat astma](#) (fra England) og for [moderat-svær astma](#) (fra Region S, Danmark).

### *De bedste hilsner,*

Karen Hjerrild Andreasson, EmBRAiZ projektleder,  
Fysioterapeut, Ph.D., post doc.  
Forsknings- og implementeringsgruppen PROgrez,  
Afdelingen for Fysioterapi og Ergoterapi, Næstved-Slagelse-  
Ringsted sygehuse. [khad@regionsjaelland.dk](mailto:khad@regionsjaelland.dk), tlf. 24 25 49 26

Marts 2024\_vers 1.1



## EmBRAiZ

Implementation of evidence-based  
breathing retraining for patients  
with asthma in Region Zealand,  
Denmark

## Enkle vejrtrækningsøvelser kan forbedre livskvalitet hos patienter med astma.

### EmBRAiZ hos sygehus fysioterapeuter i Region Sjælland

#### Symptomatisk astma og *breathing retraining*

Patienter med symptomatisk astma har effekt af behandling med vejrtrækningstræning (*breathing retraining*). Gennem øvelserne lærer patienten at optimere sin vejrtrækning i hvile og aktivitet. Patienten skal fortsætte inhalationssteroid og øvrig behandling som ordineret af læge.

Behandlingen foregår som 3 individuelle sessioner (i alt 2 timer) hos fysioterapeut på Næstved, Slagelse eller Holbæk sygehus. Metoden er risikofri og består af simple øvelser, som tilpasses individuelt. Sessionerne kan delvist foregå virtuelt.

Se **figur 1** med tidslinje over forløbet.

#### Patientens gevinst ved *breathing retraining*

Patienten vil opleve færre tilfælde med åndenød, defineret som subjektiv oplevelse af lufthunger. Patienten kan derfor være mere fysisk aktiv, kan øge sin livskvalitet og mindske depression.

## Hvorfor er symptombyrde ved astma vigtig?

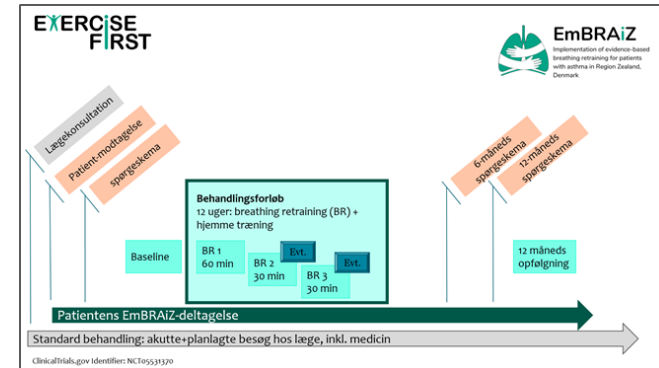
Patienter med symptomer på astma må tage daglig medicin. Vedvarende medicinbrug fremmer risiko for andre kroniske sygdomme, f.eks. diabetes.

At have astma er forbundet med øget fravær fra arbejde/uddannelse, og derved større risiko for lavere uddannelse og lavere tilknytning til arbejdsmarkedet. Denne trend er mere udtalt hos undergruppen med symptomatisk astma.

## Hvordan virker *breathing retraining*?

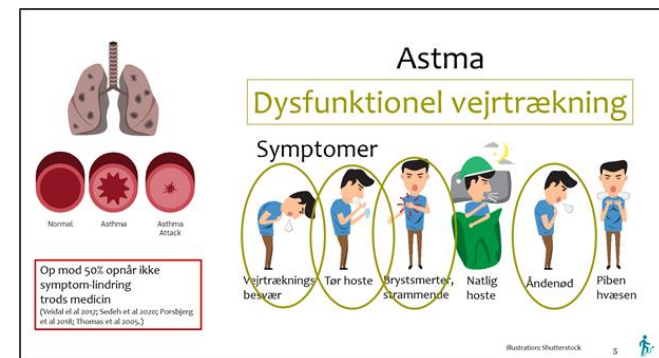
Astmasymptomer optræder ikke kun pga. luftvejsinflammation eller bronkospasme. Symptomer kan i større eller mindre grad skyldes ændringer i vejrtrækningsmønster, oftest med skift fra diafragmal til højcostal vejrtrækning. Dette kaldes dysfunktionel vejrtrækning (dysfunctional breathing; se også **figur 2**, grønne ringe). Videnskabelige studier af *breathing retraining* ved symptomatisk astma har – uanset astma-sværhedsgrad - vist overbevisende bedring af patienters oplevelse af livet med astma. En effekt som er på linje med eller bedre end inhalationsmedicin.

I den seneste instruks fra Dansk lungemedicinsk Selskab om astmabehandling anbefales nu *breathing retraining* ved symptomatisk astma.



**Figur 1** Fysioterapeuten varetager opgaver i de grønne felter. Session 2 og 3 kan være virtuel.

Vores projektkoordinator (‘patientmodtager’) formidler besked til fysioterapeut om henviste patienter. Projektkoordinator sender også spørgeskemaer til patienten. (Lyserrøde felter)



**Figur 2** De symptomer, som astma typisk giver, har sammenfald med symptomer, man kan opleve ved dysfunktionel vejrtrækning (grønne ringe). Dette kan være årsag til at kun hver anden patient med astma oplever lindring trods optimeret astmamedicin.