

Värme- och fuktväxlande andningsmasker

Rekommendationer vid träning och tävling i kyla
För skidskyttar från 15 års ålder



Temperatur	Skidåkare med astma			Skidåkare utan astma		
	Tävling	A3- A3 A3+	A1 A2	Tävling	A3- A3 A3+	A1 A2
Plusgrader	Använd andningsmask om du har eller får lufrörbesvär <i>eller</i> upplever det behagligt			Andningsmask behöver ej användas		
0°C till -15°C						
Under -15°C	*	Andningsmask rekommenderas		*	Andningsmask rekommenderas	

Gult = Använd andningsmask om du har eller får lufrörbesvär *eller* upplever den behagligt
* = Andningsmask rekommenderas under uppvärmning/nedkyllning

Skidåkare har en ökad förekomst av astma och luftrörsbesvär. Bland eleverna på RIG/NIU längdskidor och skidskytte är astma tre gånger vanligare än i den allmänna befolkningen. Orsaken till den höga förekomsten anses vara långvarig och upprepad inandning av kall och torr luft.

Ansträngning, framförallt i kyla, kan medföra att luftrören drar ihop sig och ger upphov till andnöd, hosta och/eller pip i luftrören. Denna ansträngningsutlösta luftrörsförträngning är vanlig vid astma, men kan också förekomma hos individer utan astma. Luftrörsförträngningen kan ibland vara lindrig, men också så svår att den försämrar den fysiska prestationsförmågan.

En värme- och fuktväxlande *andningsmask* förhindrar ansträngningsutlöst luftrörsförträngning hos individer med och utan astma. Den kan vara lika effektiv som luftrörsvidgande astmamedicin.

Dessa rekommendationer är *råd* och inga *måsten*. Syftet med rekommendationerna är att idrottare som tränar och tävlar i kyla skall få mindre andningsbesvär eller mindre besvär med sin astma och därigenom kunna förbättra sin träning och prestation.

Vid all träning och tävling i kyla, använd klädsel som täcker stora delar av hals och ansikte, exempelvis en "Buff" eller liknande. En andningsmask kan användas under tävling om det känns behagligt. Välj en modell som känns bekväm. Den får gärna täcka ett stora delar av ansiktet, helst både mun och näsa.

Andningsmotståndet i maskerna är väldigt litet, mindre än hälften än i de mätsystem som finns i olika labb för att mäta syreupptagning. Under förutsättning att inte filtret isat igen, så är motståndet alltså inget hinder för att använda andningsmasker även vid högintensiv träning.

Mats Ainegren,
docent Mittuniversitet Östersund

Helen Hanstock,
universitetslektor, Nationellt Vintersportcentrum, Mittuniversitet Östersund

Anne Lindberg,
professor Umeå Universitet och överläkare Lungkliniken Sunderbyns sjukhus

Nikolai Stenfors,
docent Umeå Universitet och överläkare Lungkliniken Östersunds sjukhus

