

# Värme- och fuktväxlande andningsmasker



Andningsmasker finns i flera varianter, från enklare varianter i tyg till masker med utbytbara filter.

## Rekommendationer vid träning och tävling i kyla för längdskidåkare från 15 års ålder

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.



Ebba Andersson bär andningsmask under en träning i Torsby.

# Rekommendationer för användning av andningsmask vid olika träningsintensitet och tävling

INTENSITET	SKIDÅKARE MED ASTMA			SKIDÅKARE UTAN ASTMA		
	A1, A2	A3-, A3, A3+, An	TÄVLING	A1, A2	A3-, A3, A3+, An	TÄVLING
PLUSGRADER						
0°C TILL -15°C						
UNDER -15°C						

- Använd andningsmask om du har eller får luftrörsbesvär eller upplever det behagligt att använda mask
- Andningsmask rekommenderas
- Andningsmask behöver ej användas
- Andningsmask rekommenderas under uppvärmning/nedvarvning

## Rekommendationer

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

Dessa rekommendationer syftar till att bibehålla en god hälsa och bidra till hållbara skidåkare. Det handlar om att

idrottare som tränar och tävlar i kyla ska 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 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.



William Poromaa täcker större delen av ansiktet med en buff.

**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