

# HAR DU KOL?

Redo att göra mer än att bara stå ut?



Vi rekryterar just nu deltagare till en forskningsstudie om att aktivera lungans självläkningsförmåga med hjälp av ökad fysisk aktivitet. Detta är en möjlighet att få hjälp med att komma igång med din träning och samtidigt få en grundlig undersökning av din lungsjukdom.

## KORT OM STUDIEN

T-REX är ett forskningsprojekt kring träning, biomarkörer, sjukdoms- respektive läkningsmekanismer hos personer med kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL).

Att träning har hälsosamma effekter på kroppen är allmänt känt men kunskapen om vad som händer med våra celler och molekyler när vi ökar vår fysiska aktivitet vet vi förvånansvärt lite om.

## SYFTE

Att identifiera mekanismer som aktiverar läkning och återskapande av funktionell lungvävnad hos personer med KOL.

## DELTAGANDE INNEBÄR

Ett aktivt deltagande i ett individbaserat, handlett träningsprogram under 12-veckor. Två gånger per vecka sker träningen gemensamt i en träningslokal och en gång i veckan förväntas du träna på egen hand men med stöd av fysioterapeut.

Före och efter genomfört träningsprogram görs en omfattande klinisk undersökning där flertalet tester och provtagningar ingår.

Du kan även välja att delta i en bronkoskopiundersökning med cell- och vävnadsprovtagning samt bronksköljvätska.

## DU KAN VARA EN LÄMPLIG DELTAGARE OM DU:

Har stabil KOL | Förbinder sig att delta aktivt i ett träningsprogram | Är mellan 50–85 år | Ej tränar oftare än 2 ggr/vecka regelbundet | BMI  $\geq 18$ –35 | Icke rökare sedan minst 1 år tillbaka | Är fullvaccinerad mot Covid-19

Om du är intresserad av att medverka eller har frågor är du välkommen att kontakta oss!

Lung- och allergiforskningen  
Telefon: 018 - 611 41 19



**T-REX**

Tissue Regeneration & Exercise



UPPSALA  
UNIVERSITET



LUNDS  
UNIVERSITET