

Άσκηση σε άτομα με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια

Θα θέλατε να νιώσετε καλύτερα, να κινήστε ευκολότερα και να κοιμάστε καλύτερα; Οι ειδικοί της άσκησης πλέον υποστηρίζουν πως οποιαδήποτε μορφή άσκησης μπορεί να βοηθήσει στην προαγωγή της υγείας μας – ως είναι και λίγα λεπτά την ημέρα!

Τα άτομα που πάσχουν από ΧΑΠ λαχανιάζουν πιο εύκολα ενώ ακόμα και τα πιο ευκολά πράγματα μπορούν να γίνουν κουραστικά και δύσκολα. Η συχνή άσκηση και σωματική δραστηριότητα θα βελτιώσει την αντοχή και την δύναμή σας, ενώ θα βοηθήσει να γίνονται οι καθημερινές δραστηριότητες με λιγότερο άγχος. Επίσης θα δυναμώσουν τα οστά και οι μύες ενώ θα βελτιωθεί η αυτοπεποίθησή και θα μειωθεί αισθητά η δύσπνοια. Συνεπώς είναι σημαντικό για τα άτομα αυτά να παραμείνουν σωματικά δραστήρια.

Ξεκινώντας

Μιλήστε με τον Πνευμονολόγο σας

Εάν θα μπορούσατε να συμμετάσχετε σε ένα πρόγραμμα αναπνευστικής αποκατάστασης. Εξειδικευμένοι γυμναστές και φυσικοθεραπευτές μπορούν να σχεδιάσουν για σένα το καλύτερο πρόγραμμα άσκησης και να σε βοηθήσουν να διατηρήσετε ένα δραστήριο τρόπο ζωής.



Σκεφτείτε απλά

Περάστε λιγότερη ώρα καθιστοί και κινήθιτε περισσότερο! Περπατήστε για να πάρετε τα γράμματα σας από το γραμματοκιβώτιο. Βγάλτε τον σκύλο σας για βόλτα. Χορέψτε στην κουζίνα. Ανεβείτε από τις σκάλες. Ξεκινήστε χαλαρά. Σταματήστε όταν χρειάζεται για να ξεκουραστείτε. Βρείτε τις ευκαιρίες να κινήστε καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Όλα μετράνε και αθροίζονται.



Κινητοποιηθείτε/ γυμναστείτε παρέα με έναν φίλο

Κάνετε δραστηριότητες που σας αρέσουν και βρείτε κάποιον φίλο να ασκηθείτε μαζί. Αυτοί που κάνουν γυμναστική με παρέα τείνουν να παραμένουν δραστήριοι για περισσότερο καιρό σε σχέση με αυτούς που γυμνάζονται μόνοι τους.



Κίνητρα

Σκεφτείτε 2 με 3 στόχους που θα θέλατε να πετύχετε με το να βελτιώσετε την σωματική σας επάρκεια. Για παράδειγμα, να θέλετε να περπατήσετε χωρίς να σας κόβετε η ανάσα ή να ξανακάνετε κάποια δραστηριότητα που συνηθίζατε να κάνετε πριν από την διάγνωση σας.



Ξεκινήστε τώρα. Χρησιμοποιήστε ό,τι έχετε. Κάνετε ό,τι μπορείτε.

Συμβουλές και Πληροφορίες για την ΧΑΠ

Η πνευμονική αποκατάσταση λαμβάνει χώρα από πολλούς διαφορετικούς ειδικούς της υγείας και της άσκησης. Θα ασκηθείτε υπό την επίβλεψη ειδικών, θα μάθετε πως να αναπνέετε καλύτερα θα λάβετε συμβουλές για το πως να παίρνετε τα φάρμακά σας και πως να ανταπεξέλθετε στις δυσκολίες που θα αντιμετωπίσετε σε μια κρίση δύσπνοιας.

Συζητήστε τις επιλογές άσκησης και τις ανησυχίες σας με τον θεράποντα ιατρό σας και τον ειδικό της άσκησης. Υπάρχουν ζητήματα ασφάλειας και υγείας πριν από την έναρξη ή την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας; Εάν χρησιμοποιείτε συμπληρωματικό οξυγόνο ή εισπνεόμενα, πώς αυτά ταιριάζουν με το πρόγραμμα άσκησης;

Αποφύγετε να περπατάτε έξω όταν έχει πολύ κρύο, ή πολλή ζέστη, ή όταν είναι επιβαρυνμένη η ατμόσφαιρα. Επιλέξτε εσωτερικές επιλογές, όπως άσκηση σε στατικό ποδήλατο, περπάτημα μέσα στο σπίτι ή ανέβητε τις σκάλες με αργό ρυθμό.

Οι περπατητές (rollators) έχουν φανεί πως βοηθούν τους πάσχοντες από ΧΑΠ να περπατούν περισσότερο. Επίσης, αν χρειαστεί θα ξεκουραστείτε, θα έχετε ένα πρόχειρο κάθισμα να καθίσετε και να κάνετε ένα διάλειμμα.

Αερόβια άσκηση



Αερόβια δραστηριότητα αυξάνει την καρδιακή και την αναπνευστική σας συχνότητα και βελτιώνει σταδιακά την σωματική αντοχή σας. Σιγά, σιγά φτάστε να κάνετε τουλάχιστον 150 λεπτά δραστηριότητας την εβδομάδα, μέτριας (όπως ένα γρήγορο περίπατο, ελαφρύ ποδήλατο, χορό ή άσκηση στο νερό) προς έντονης έντασης (όπως τζόκινγκ, τένις ή πεζοπορίας).

Ποιο είδος;

Οποιαδήποτε ρυθμική, συνεχόμενη δραστηριότητα!



Πόσο συχνά;

3-5 ημέρες / εβδομάδα.



Πόσο έντονα;

Ήπια έως κάπως έντονη δραστηριότητα.



Για πόση διάρκεια;

Ξεκινήστε με λίγα μόνο λεπτά άσκησης. Αυξήστε προοδευτικά το χρόνο άσκησης έως 20-60 λεπτά την ημέρα.



Θυμηθείτε: Ξεκινήστε κάνοντας μόνο 5 με 10 λεπτά άσκηση όπως και όπου μπορείτε. Εναλλακτικά, κάνετε 20-30 λεπτά συνεχόμενης άσκησης. Κάνετε διάλειμμα όποτε το χρειάζεστε. Στην αρχή μερικά σύντομα σετ δραστηριότητας με διαλείμματα θα είναι πιο χρήσιμα από το να προσπαθείτε να αντέξετε περισσότερη συνεχόμενη ώρα. Κάθε λεπτό άσκησης μετράει

Η διαλλειματική μορφή δραστηριότητας μπορεί να είναι χρήσιμη για τους πάσχοντες από ΧΑΠ. Ένα παράδειγμα διαλλειματικής άσκησης είναι, μετά από χαλαρό ζέσταμα, περπατήστε 1 λεπτό γρήγορα και μετά 2 λεπτά αργά ή καθίστε. Μπορείτε να κάνετε το ίδιο και με το ποδήλατο. Επαναλάβετε 4 φορές. Αυξήστε τις επαναλήψεις και τον ρυθμό καθημερινά ή εβδομαδιαία όποτε νιώθετε πιο δυνατοί.

Προφυλάξεις και Συμβουλές για Αερόβια Άσκηση

Για να είστε ασφαλής και χωρίς τραυματισμούς:

- Ξεκινήστε με χαμηλή ή μέτρια ένταση και μην κρατάτε την αναπνοή σας καθώς ασκήσετε.
- Σταδιακά αυξήστε την διάρκεια της δραστηριότητας – δώστε χρόνο στο σώμα σας να συνηθίσει και να προσαρμοστεί.
- Κάντε καλό ζέσταμα πριν, και καλή αποθεραπεία μετά την άσκηση με τους δικούς σας ρυθμούς.

Μυϊκή ενδυνάμωση



Οι πάσχοντες από την ΧΑΠ συχνά νιώθουν αδύναμοι γιατί περιορίζουν την σωματική τους δραστηριότητα. Οι ασκήσεις με αντιστάσεις (βαράκια ή λάστιχα, ή το βάρος του σώματος μας) σας κάνουν πιο δυνατούς, ελαττώνουν τα συμπτώματά σας και μπορεί να μειώσουν την πιθανότητα να έχετε κάποιο ατύχημα πτώσης. Επίσης, οι ασκήσεις με αντιστάσεις κάνουν της βαριές δουλειές του σπιτιού να μοιάζουν ευκολότερες και ασφαλέστερες.

Ποιο είδος;

Αλτήρες, λάστιχα, όργανα αντιστάσεων, ή το βάρος του σώματός σας (για παράδειγμα, «push-ups» στον πάγκο της κουζίνας, ή καθίσματα – εγέρσεις σε καρέκλα).



Πόσο συχνά;

2-3 ημέρες / εβδομάδα, με μια ημέρα ανάπαυσης ενδιάμεσα.



Πόσο έντονα;

Ξεκινήστε με χαμηλή/ήπια ένταση. Αυξήστε προοδευτικά σε μέτριας ή υψηλής έντασης προσπάθεια.



Για πόση διάρκεια;

Ξεκινήστε με 8 – 12 επαναλήψεις (για κάθε μεγάλη μυϊκή ομάδα). Επαναλάβετε 2-4 φορές.



Θυμηθείτε: Ζητήστε βοήθεια από πιστοποιημένους επιστήμονες της άσκησης. Θα σας υποδείξουν τον σωστό τρόπο εκτέλεσης των ασκήσεων και το σωστό τρόπο αναπνοής.

Προφυλάξεις και Συμβουλές για Μυϊκή Ενδυνάμωση

- Αυξήστε αργά τη συχνότητα και ένταση της άσκησης με αντιστάσεις.
- Αποφύγετε να πιέζετε ή να κρατάτε την αναπνοή σας όταν κάνετε τις ασκήσεις ώστε να αποφύγετε την υπερβολική άνοδο της αρτηριακής σας πίεσης.
- Μπορεί να νιώθετε έναν ελαφρύ πόνο, σαν πιάσιμο στους μύες σας, 12 με 24 ώρες μετά την δραστηριότητα σας – είναι εντελώς φυσιολογικό! Εάν όμως ο πόνος παραμείνει παραπάνω από μια εβδομάδα, επικοινωνήστε με τον θεράποντα ιατρό σας.

Άλλες μορφές σωματικής δραστηριότητας



Η αερόβια άσκηση και η μυϊκή ενδυνάμωση βρίσκονται στο επίκεντρο των προγραμμάτων άσκησης για τους ασθενείς με ΧΑΠ. Παρόλα αυτά, μπορείτε να απολαύσετε και να επωφεληθείτε και από άλλες δραστηριότητες.

Κάνετε περισσότερα βήματα

Χρησιμοποιήστε το κινητό σας τηλέφωνο, ή μια συσκευή καταγραφής της δραστηριότητας για να παρακολουθείτε την πρόδότη σας. Αυξήστε προοδευτικά τον αριθμό των βημάτων με στόχο τα 7.000-9.000 βήματα / ημέρα.



Διασκεδάστε

Βρείτε διασκεδαστικούς τρόπους για να παραμείνετε σωματικά δραστήριοι. Ξεκινήστε την κηπουρική. Χορέψτε. Δοκιμάστε το ringrong ή ρακέτες. Παίξτε με τα παιδιά ή τα εγγόνια σας. Βρείτε τι σας κάνει να χαμογελάτε και κάντε τόσο πιο συχνά μπορείτε.



Ευλυγισία

Κάνετε με προσοχή μυϊκές διατάσεις 2-3 ημέρες / εβδομάδα, μέχρι το σημείο της ήπιας τάσης τους. Διατηρείστε τη διάταση για 10-30 δευτερόλεπτα (30-60 για ηλικιωμένους ασθενείς). Για παράδειγμα, κάντε διάταση στις γάμπες σας ή τους μύες που βρίσκονται στο πίσω μέρος των ποδιών σας.



Ισορροπία

Κάνετε ασκήσεις ισορροπίας και σωστής στάσης σώματος χρησιμοποιώντας κάποιο στήριγμα όπως μια καρέκλα, ένα τραπέζι ή ένα παγκάκι. Δοκιμάστε να κάνετε αργά καθίσματα, κάντε πως μαζεύετε πράγματα από το πάτωμα, δοκιμάστε γιόγκα ή και taichi.



Επιπλέον Πληροφορίες

Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα ασθενών με χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, αναζητήστε στο διαδίκτυο: <https://www.copdfoundation.org/>