

Ασθενείς με άσθμα παραμείνετε σωματικά **Δραστήριοι**

Exercise
is Medicine[™]
Greece

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE

Μετάφραση: Αλεξάνδρα Κοσμά MD

Θέλετε να αισθάνεστε, να κινείστε και να κοιμάστε καλύτερα; Οι ειδικοί λένε ότι οποιαδήποτε σωματική (φυσική) δραστηριότητα – ακόμη και αν αυτή διαρκεί μόλις λίγα λεπτά – οδηγεί σε καλύτερη υγεία.

Το άσθμα προκαλεί μείωση της διαμέτρου (στένεμα) των βρόγχων, η οποία οδηγεί σε δύσπνοια, συριγμό (σφύριγμα) της αναπνοής, σφίξιμο στο στήθος και βήχα. Η άσκηση μειώνει την ένταση και τη συχνότητα των ασθματικών κρίσεων και έτσι οδηγεί σε λιγότερες επισκέψεις στα τμήματα επειγόντων περιστατικών των νοσοκομείων και σε λιγότερο ψυχικό στρες. Καθώς η φυσική σας κατάσταση θα βελτιώνεται, θα αισθάνεστε λιγότερη δύσπνοια κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Μερικοί ασθενείς με άσθμα αποφεύγουν τη σωματική δραστηριότητα επειδή αυτή θα μπορούσε να πυροδοτήσει μια ασθματική κρίση. Η έλλειψη όμως επαρκούς άσκησης επιδεινώνει τη φυσική τους κατάσταση και οδηγεί σε συμπτώματα ακόμη και με σωματικές δραστηριότητες χαμηλής έντασης. Με τη σωστή φαρμακευτική αγωγή και τις κατάλληλες προφυλάξεις, οι περισσότεροι ασθενείς με άσθμα μπορούν με ασφάλεια να παραμείνουν φυσικά δραστήριοι.

ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ

Κάνετε τα πράγματα απλά

Να κάθεστε λιγότερο και να κινείστε περισσότερο! Περπατήστε μέχρι το γραμματοκιβώτιό σας. Βγάλτε βόλτα το σκύλο σας. Χορέψτε κάνοντας τις δουλειές σας στο σπίτι. Χρησιμοποιείτε τη σκάλα (και όχι το ασανσέρ). Βρείτε ευκαιρίες για κίνηση καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.



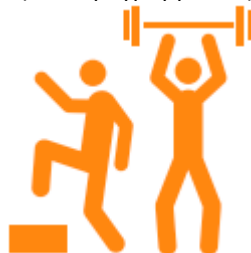
Συζητήστε με το γιατρό σας

Μιλήστε με το θεράποντα γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. Ρωτήστε σχετικά με ενδεχόμενες αλλαγές στη φαρμακευτική σας αγωγή ή σχετικά με τους προβληματισμούς σας ως προς τη σωματική δραστηριότητα



Κάνετε αερόβια άσκηση και ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης

Αρχίστε με ήπια αερόβια άσκηση, πχ περπάτημα. Με την πάροδο του χρόνου, προσθέστε ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης. Ή, αν έχετε χάσει μυϊκό ιστό λόγω μειωμένης κινητικότητας (ή λόγω απουσίας άσκησης), αρχίστε πρώτα με την προπόνηση ενδυνάμωσης. Ανεξάρτητα από το είδος της άσκησης με το οποίο ξεκινήσατε, μια έξυπνη ενέργεια θα ήταν να περιλαμβάνονται και τα δύο είδη στο πρόγραμμά σας.



Ασκηθείτε μαζί με ένα φίλο σας

Επιλέξτε δραστηριότητες που απολαμβάνετε και αναζητείστε ένα πρόσωπο από το σπίτι ή τη δουλειά που θα μπορούσε να ασκηθεί μαζί σας. Τα άτομα που ασκούνται μαζί με ένα φίλο τείνουν να ασκούνται για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα σε σχέση με αυτά που ασκούνται μόνα τους.



Μην σας απασχολεί το επίπεδο φυσικής κατάστασης στο οποίο βρίσκεστε. **Χρησιμοποιήστε ό,τι έχετε διαθέσιμο για να ασκηθείτε.**

Αερόβια άσκηση



Η αερόβια άσκηση αυξάνει την καρδιακή και την αναπνευστική συχνότητα. Αν ήσασταν σωματικά αδρανής για μεγάλο χρονικό διάστημα, αρχίστε με μερικά μόνο λεπτά άσκησης κάθε φορά. Εντείνετε προοδευτικά την άσκησή σας ώστε τελικά να κάνετε τουλάχιστο 150 λεπτά άσκησης/εβδομάδα σε μέτρια ένταση (ζωηρό βάδισμα, ήπια ποδηλασία, χορός ή άσκηση στο νερό). Έτσι, θα βελτιωθεί η αντοχή σας καθώς και η υγεία της καρδιάς και των πνευμόνων σας.

Ποιο είδος;

Οποιαδήποτε ρυθμική, συνεχόμενη δραστηριότητα!



Πόσο συχνά;

3-5 ημέρες / εβδομάδα.



Πόσο έντονα;

Ήπια έως κάπως έντονη δραστηριότητα.



Για πόση διάρκεια;

30-40 λεπτά καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.



Θυμηθείτε: «κολλήστε» 5 ή 10 λεπτά άσκησης σε διάφορα χρονικά σημεία μέσα στην ημέρα. Ή ασκηθείτε συνεχόμενα για 20-30 λεπτά. Ασκηθείτε όπως και όπου μπορείτε. Για να χάσετε βάρος, διπλασιάστε την προσπάθεια.

Προφυλάξεις και Συμβουλές για Αερόβια Άσκηση

- Αποφύγετε τη δραστηριότητα σε εξωτερικούς χώρους κατά τις πιο κρύες ώρες της ημέρας ή όταν τα επίπεδα της ατμοσφαιρικής ρύπανσης και/ή των αλλεργιογόνων είναι υψηλά.
- Προτιμήστε μια δραστηριότητα σε εσωτερικό χώρο όταν ο δείκτης ποιότητας του αέρα AQI (Air Quality Index) αντιστοιχεί σε ποιότητα από μέτρια έως ανθυγιεινή. Αν ασκήσετε σε εσωτερικό χώρο λάβετε υπόψη σας την έκθεση στον καπνό και τα αλλεργιογόνα.
- Οι καταλληλότερες δραστηριότητες (διαβαθμισμένες από την ελάχιστη έως την πλέον πιθανή να προκαλέσει μια ασθματική κρίση) είναι το κολύμπι σε ανοικτούς χώρους, το περπάτημα, η ποδηλασία και το ελαφρύ τρέξιμο. Τα χημικά που χρησιμοποιούνται στις πισίνες για τη συντήρησή τους μπορεί να βρίσκονται σε υψηλά επίπεδα τις εσωτερικές πισίνες και η εισπνοή τους μπορεί να επιδεινώσει το άσθμα σας.
- Μην ασκείστε σε ένταση πολύ υψηλή για τα δεδομένα σας. Κάτι τέτοιο θα μπορούσε να σας προκαλέσει ασθματική κρίση ή να αυξήσει τον κίνδυνο τραυματισμού σας.
- Αν μια δραστηριότητα επιδεινώνει τα συμπτώματα του άσθματος, διακόψτε την αμέσως και μιλήστε με το γιατρό σας.

Μυϊκή ενδυνάμωση



Οι ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης σας βοηθούν να κάνετε τις καθημερινές και τις ψυχαγωγικές δραστηριότητές σας ευκολότερα και ασφαλέστερα και βελτιώνουν την υγεία σας. Αν παίρνετε για μεγάλο χρονικό διάστημα θεραπεία με κορτικοειδή από του στόματος, μπορεί να έχετε χάσει μυϊκή μάζα.

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;

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



Θυμηθείτε: Εάν το χρειάζεστε, ζητήστε βοήθεια από ένα πιστοποιημένο επιστήμονα της άσκησης. Θα σας υποδείξουν τον σωστό τρόπο εκτέλεσης των ασκήσεων και το σωστό τρόπο αναπνοής.

Άλλες μορφές σωματικής δραστηριότητας



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

Ευλυγισία

Κάνετε με προσοχή μυϊκές διατάσεις 2-7 ημέρες / εβδομάδα, μέχρι το σημείο της ήπιας τάσης του μυός. Διατηρείστε τη διάταση για 10-30 δευτερόλεπτα (30-60 δευτερόλεπτα για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας). Για παράδειγμα, τεντώστε τις γάμπες σας ή το πίσω μέρος των μηρών σας.



Κάνετε περισσότερα βήματα

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



Διασκεδάστε

Βρείτε ευχάριστους τρόπους για να παραμείνετε σωματικά δραστήριοι. Δοκιμάστε να παίξετε ρακέτες. Χορέψτε. Περιποιηθείτε τον κήπο σας. Παίξτε με τα παιδιά ή τα εγγόνια σας. Βρείτε τι σας κάνει να χαμογελάτε και κάντε το συχνά.



Γιόγκα, Τάι Τσι και Πιλάτες

Και οι τρεις δραστηριότητες είναι χαλαρωτικές και βελτιώνουν την ισορροπία, την ευλυγισία και τη δύναμη.



Για να παραμείνετε ασφαλείς και να αποφύγετε τους τραυματισμούς

- Κάνετε προθέρμανση και αποθεραπεία με ήπιο ρυθμό που δεν σας δυσκολεύει, για 10 λεπτά πριν και μετά την άσκηση, αντίστοιχα. Η ενέργεια αυτή μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης μιας ασθματικής κρίσης.
- Ξεκινήστε με προσπάθειες ήπιας έως μέτριας έντασης.
- Αυξήστε σταδιακά το ρυθμό και χρόνο που αφιερώνετε για σωματική δραστηριότητα. Ξεκινήστε από χαμηλά επίπεδα άσκησης και προχωρήστε με αργό ρυθμό!