

Bądź Aktywny z Astmą

Exercise
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE

Exercise
is Medicine®
Poland

Chcesz poczuć się lepiej, lepiej się poruszać i lepiej spać? Eksperti mówią teraz, że każda aktywność fizyczna liczy się dla lepszego zdrowia - nawet kilka minut!

Astma powoduje zwężenie dróg oddechowych, co może prowadzić do skrócenia oddechu, duszności, ucisku w klatce piersiowej i kaszlu. Bycie aktywnym zmniejsza częstotliwość ataków astmy, co skutkuje mniejszą liczbą wizyt w pogotowiu ratunkowym. W miarę jak stajesz się bardziej sprawny, będziesz miał mniej problemów z oddychaniem podczas aktywności.

Niektóre osoby cierpiące na astmę unikają aktywności, ponieważ może ona wywołać atak astmy. Przy braku aktywności fizycznej ich sprawność pogarsza się, a objawy astmy pojawiają się nawet przy bardzo małej aktywności fizycznej. Dzięki odpowiednim lekom i środkom ostrożności większość osób cierpiących na astmę może bezpiecznie trenować.

Zaczynamy

To jest proste

Siedź mniej, ruszaj się więcej! Idź do skrzynki pocztowej. Idź na spacer z psem. Zatańcz w kuchni. Wybierz schody zamiast windy. Znajdź okazję do poruszania się przez cały dzień. Każda aktywność sumuje się.



Skonsultuj się z lekarzem

Porozmawiaj z lekarzem przed rozpoczęciem nowego programu ćwiczeń. Zapytaj o każdą zmianę leków i wskazówki dotyczące zwiększania aktywności fizycznej.



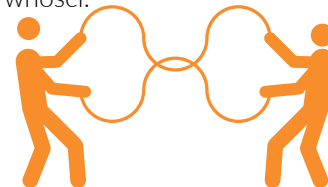
Bądź aktywny z przyjacielem

Znajdź przyjaciela i ustal z nim plan spacerów lub innych programów aktywności fizycznej. Ci, którzy są aktywni z kumplem wprowadzają ten nawyk na stałe.



Angażuj się w trening aerobowy i oporowy

Zaczynj od lekkich aktywności aerobowych, takich jak spacer. Z czasem dodaj trening siłowy. Jeśli nie ćwiczyłeś wcześniej, zacznij najpierw treningi siłowe. Bez względu na to, od jakiego rodzaju aktywności zaczynasz, mądrze jest włączyć oba rodzaje aktywności.



Ostrzeżenia, aby uniknąć urazów:

- ° Zawsze wykonuj rozgrzewkę przed ćwiczeniami i wyciszenie po treningu przez co najmniej 10 minut. Dzięki temu zmniejszysz ryzyko napadu astmy.
- ° Zaczynj od lekkiego do średniego wysiłku.
- ° Stopniowo zwiększaj swoje tempo i czas spędzony na aktywności.

Dodatkowe wskazówki

Na ćwiczenia zabierz swój lek ratunkowy (krótkodziałający, beta-2 agonista). Nie należy używać inhalatora na co dzień. Jeżeli musisz używać leku codziennie skonsultuj się ze swoim lekarzem prowadzącym – dopasuje lepiej leczenie.

Bądź aktywny, kiedy jest najmniej prawdopodobne, że będziesz miał atak. Pierwsza połowa dnia zazwyczaj jest najlepszym czasem na ćwiczenia.

Ogólnie rzecz biorąc, intensywna aktywność powoduje więcej problemów niż umiarkowana aktywność wykonywana przez dłuższy czas. Dzieje się tak, ponieważ szybsze oddychanie szybciej wysusza drogi oddechowe.

Zimne, suche powietrze częściej sprzyja atakom astmy niż ciepłe, wilgotne powietrze. Oddychaj przez nos w spoczynku i podczas aktywności fizycznej (lub zawiąż szalik na nosie i ustach) aby pomóc ogrzać i nawilżyć powietrze.

Jeśli masz objawy astmy, duszność nie zaczynaj aktywności, dopóki nie nastąpi poprawa. Aby ćwiczyć bezpiecznie nie możesz mieć duszności.

Zacznij teraz. **Wykorzystaj to, co masz. Rób, co możesz.**

Trening aerobowy



Aktywność aerobowa przyspiesza tętno i oddech oraz poprawia wytrzymałość. Jeżeli byłeś długo nieaktywny, zacznij od kilkuminutowego treningu. Docelowo powinno się ćwiczyć co najmniej 150 minut/tydzień aktywności o umiarkowanej intensywności lub 75 minut aktywności o dużym natężeniu. Poprawisz kondycję, funkcjonowanie płuc i serca.

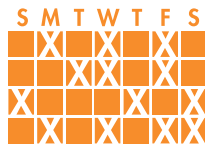
Co?

Wszelka ciągła, rytmiczna aktywność



Jak często?

3-5 dni w tygodniu



Jak mocno?

Zacznij powoli. Stopniowo zwiększaj natężenie wysiłku.



Ile?

30-40 minut w ciągu dnia.



Pamiętaj: Na początek wystarczy 5 lub 10 minut tu i ówdzie. Albo ćwicz 20 do 30 minut. Bądź aktywny jakkolwiek i gdziekolwiek możesz. Aby schudnąć, bądź aktywny dwa razy bardziej.

Dodatkowe wskazówki

- Unikaj aktywności na świeżym powietrzu w najzimniejszych porach dnia lub gdy stężenie zanieczyszczeń lub alergenów jest najwyższe. Jeśli wskaźnik jakości powietrza znajduje się w zakresie od umiarkowanego do wysokiego, spróbuj aktywności w pomieszczeniach. Jeśli jesteś aktywny w pomieszczeniach zamkniętych, uważaj na dymy alergeny również tam.
- Najlepsze aktywności (od najmniej do najbardziej prawdopodobnych do wywołania ataku) to pływanie, spacer, jazda na rowerze i jogging. (Czasami stężenie środków chemicznych na basenach jest wysokie, co też zwiększa ryzyko napadu astmy)
- Ćwicz na umiarkowanym poziomie. Zbyt duża intensywność treningu może spowodować atak astmy lub zwiększyć ryzyko urazu.
- Jeśli jakies ćwiczenia pogarszają twoje samopoczucie, natychmiast przestań i skontaktuj się z lekarzem.

Trening oporowy



Trening siłowy przyczyni się do tego, że codzienne, rekreacyjne zajęcia będą łatwiejsze i bezpieczniejsze oraz poprawią Twoje zdrowie. Jeśli przyjmujesz doustne leki sterydowe od dłuższego czasu, tracisz masę mięśniową.

Co?

Ciężarki, taśmy, trening na maszynach lub wykorzystanie ciężaru własnego ciała (na przykład siadanie i wstawanie z krzesła).



Jak często?

2-3 dni w tygodniu, nigdy dzień po dniu



Jak mocno?

Zacznij powoli. Z czasem zwiększaj obciążenia.



Ile?

8-12 powtórzeń ćwiczenia na każdą dużą grupę mięśniową. Powtórz 2-4 razy.



Pamiętaj: Jeśli tego potrzebujesz, skorzystaj z pomocy fizjoterapeuty lub certyfikowanego trenera. Naucz Cię właściwego sposobu wykonywania ćwiczeń i prawidłowego oddychania.

Inne formy aktywności fizycznej



Aktywność aerobowa i trening siłowy są kluczowe dla osób z astmą. Ale możesz cieszyć się i korzystać z tych innych opcji.

Yoga, Tai Chi i Pilates

Wszystkie poprawiają równowagę, siłę mięśniową, sprzyjają rozluźnieniu mięśni.



Gibkość

Rozciągaj swoje mięśnie 2-3 dni w tygodniu do momentu poczucia napięcia. Wytrzymaj przez 10-30 sekund. Powtórz 2-4 razy. Na przykład, rozciągnij tyłki lub tylną powierzchnię ud.



Więcej kroków

Użyj urządzenia do śledzenia aktywności, aby zmierzyć swoje postępy. Stopniowo staraj się robić do 7000 - 9000 kroków dziennie.



Dla zabawy

Znajdź sposoby na bycie aktywnym, które są zabawne, przyjemne. Tańcz. Zajmij się ogrodem. Baw się na zewnątrz z dziećmi lub wnukami. Znajdź to, co sprawia, że się uśmiechasz i rób to często.



Więcej informacji: www.exerciseismedicine.org/poland

Jak zacznę **w tym tygodniu** _____