

MOZGÁSSAL AZ EGÉSZSÉGÉRT

Az asztma karbantartása gyógytornával





A kiadvány az ÖTM Sport szakállamtitkárságának támogatásával jött létre.

A SOROZATBAN EDDIG MEGJELENT FÜZETEK:

Deréktáji panaszok megelőzése

Az ülőfoglalkozásúak mozgásprogramja

Szívinfarktus megelőzése

Időskorúak legfontosabb tornagyakorlatai

TISZTELT OLVASÓ!

A „Mozgással az Egészségért” című kiadványsorozat az ÖTM Sport Szakállamtitkárság támogatásával és a Magyar Gyógytornászok Társaságának közreműködésével jelent meg azzal a céllal, hogy bemutasson a mindennapokban alkalmazható, prevenciós célú, egyszerű mozgásos gyakorlatokat egészségünk megőrzéséért.

A kiadványok szakmai alaposággal és részletességgel tekintik át az egyes betegségtípusok kérdésköreit, fontos tudnivalóit és az ezekhez kapcsolódó, a megelőzést szolgáló tevékenységeket, mozgásformákat és gyakorlatsorokat. A kötetből a mozgásos tevékenység életmódra gyakorolt hatásaira is választ kapunk.

Napjainkban már nem az a kérdés, hogy lehet-e a betegség tüneteit kezelni, hanem a mindennapokba miképp illeszthető a sportszemléletű életmód, mint prevenciós eszköz.

Ezekkel a gondolatokkal kívánjuk, hogy a kiadványsorozat hasznos segítséget nyújtson mindazoknak, akik a mozgás segítségével szeretnék megalapozni egészségüket.

Üdvözlettel: a Szerkesztők

© Dr Borka Péter, 2008

Szerkesztők: DOROGI LÁSZLÓ, DR. SASLICS IVETT

Tipográfia, illusztráció: MICHNA ÁGNES

Nyomdai munkák: OPEN ART NYOMDA

ISBN 978-963-87924-4-0

TARTALOM

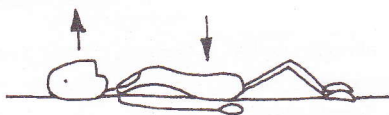
Légzőgyakorlatok

Inhaláció

Légzőtorna

Sport

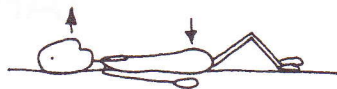
Nyújtó gyakorlatok



Az asztma karbantartása gyógytornával

• Az asztma hátterében a légutakat nyálkahártyájának gyulladása áll. Különböző ingerek hatására (allergén belégzés, fizikai terhelés, stressz stb.) a légutak simaizomzata görcsösen összehúzódik, a nyálkahártya megduzzad és nyákot választ ki. Ezek akadályozzák a levegő áramlását, a beteg nehézlégzésről, fulladásról panaszkodik.

• Az asztma a gyógyszeres és nem gyógyszeres módokon jól, egyre jobban kezelhető betegséggé válik. Ebben a tájékoztatóban olyan praktikus tanácsokat olvashat, melyek ehhez nyújtanak segítséget.



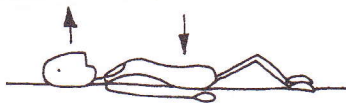
• Teljes légzés: Az előző – hasi légzéshez kapcsoljuk, testhelyzet, kartartás azonos. Egy belégzés első részében a has emelkedik (mint előbb), második részében a mellkas. Kilégzéskor előbb a has süllyed le, majd a mellkas.



I. Légzőgyakorlatok

• Légúti betegségekben a helyes légzés-technika elsajátítása az első fontos lépés.

• Hasi (rekesz) légzés: Feküdjön le hanyattfekvésbe, tegye egyik kezét a hasára, másikat a mellkasára. Törekedjen arra, hogy nyugodt légzés során csak a has mozogjon a légzéssel összefüggésben, a mellkas maradjon mozdulatlan: belégzéskor emelkedik a has, kilégzéskor süllyed.



- Ha már hanyattfekvő helyzetben jól megy a teljes légzés, igyekezzen már testhelyzetekben is gyakorolni (oldalt fekvés, ülés, állás).

„Segítséget jelenthet a légzőgyakorlatok gyakorlásához, ha a kéz helyett kisebb méretű könyvet, fél-egy kilós babzsákot, vagy bármilyen kis súlyt helyezünk a hasunkra. A légzések során a mély belégzéseket mindig hosszú kifújások kövessék! Ha ezalatt bármikor szédülni kezdene, hagyja abba a mély légvételeket rövid időre. 1-2 perc elteltével nyugodtan folytathatja a gyakorlást, a szédülés természetes reakciója a szervezete-
tünknek.”

II. Inhalációs kezelés

ADAGOLÓS AEROSZOL (SPRAY)

1. Rázza fel a palackot, majd vegye le a kupakját. 2. Kicsit hátradöntött fejjel vegye szájába, fogai közé úgy, hogy fogai, nyelve ne akadályozza majd a gyógyszer bejutását. 3. Vegyen 2 mély levegőt, majd a harmadik belégzés legelején, de már elegendően nagy levegő beáramlásnál, az adagoló szelep határozott lenyomásával juttassa be a gyógyszert. 4. 8-10 mp-ig tartsa bent a levegőt!

TOLDALÉKOK

Az adagolós aerosolok használatát segítik azzal, hogy nem kell pontosan koordinálni a belégzést és a szelep lenyomását. Az aerosolt egy tartályba juttatjuk

be, majd onnan többszöri be-, kilégzéssel kerül a légutakba. Csatlakoztassa a toldalékot az adagolós aeroszollal, majd vegye szájába a szájrészes végét. Juttassa be az aerosolt előbb a toldalékba, majd 6-10 egyenletes légzéssel a légutakba.

PORBELÉGZŐ

A gyógyszer porszemcsék formájában jut be, hajtógáz nélkül. Míg az adagolós aeroszornál a belégzés közepes áramlású, addig itt gyors belégzéssel kell megszívni az eszközt. Ennél az eszköznél nem okoz nehézséget a belégzés és az adagolás koordinációja. Belefújni nem szabad, hogy ne érje nedvesség a por alakban levő gyógyszert.

GÉPI PORLASZTÁS

Néhány betegnél szükség lehet gépi porlasztású gyógyszer bevitelre. Ezeknek az eszközöknek a használatáról, tisztántartásáról pontos és részletes tájékoztatást kell kapjon szakembertől, vagy a forgalmazótól. Használja a korábban leírt teljes légzési technikát. Arcmaszkot csak felső légúti kezelésnél alkalmazzon, alsó légutakhoz szájszutorát használjon.

**Gyógyszereit mindig
az orvos utasítása szerint
használja!**

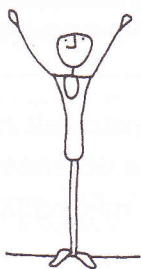
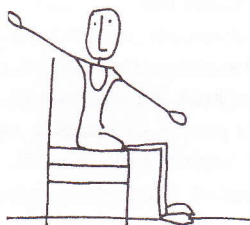
•
**Szükség esetére
kapott gyógyszere
MINDIG legyen
magnánál!**

III. Légzőtorna

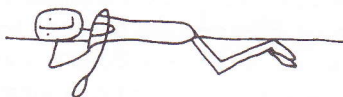
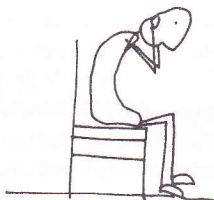
A következő gyakorlatokkal a ventilációtól elzárt, vagy kevésbé átszellőző területekre igyekszünk levegőt juttatni. Ezek végzése során mindig orron szívja be a

levegőt és ajakfékes kilégzéssel szájon át fújja ki. Az ajakfékes kilégzésnél csücsörítve tartsa az ajkait, mintha gyertyát fújna el. A belégzés a törzs nyitó / emelő mozdulatára, a kar emelésére esik, a kilégzés fordítva.

BELEGZÉS



KILEGZÉS

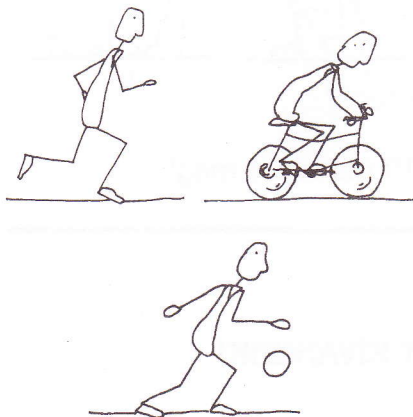


„Törekedjen a légzés és a mozgás összehangolására, melynek során a mozdulat segíti a mély belégzéseket és a hosszú kifújásokat. A lenti gyakorlatok csak példák. Kezdje el ezekkel, aztán maga is kitalálhat számos hasonló jellegű, hatású gyakorlatot. Naponta egy-két alkalommal, 10-15 percen át végezve nem csak a légző, de a mozgatórendszerének (izmok, ízületek...) is hasznosak.”

IV. Sport

- Ha futáskor, vagy más sport tevékenység alatt szokott jelentkezni fulladás, akkor különösen fontos, hogy rendszeres állóképességi jellegű mozgást végezzen. A fulladást nem maga a mozgás, hanem a mozgással együtt járó lihegés okozza. Minél edzettebb, annál kevésbé liheg sportolás alatt, így annál később jelentkezik csak a fulladás.

- Akár fut, akár más aktív sportot végez, mindig figyelje a légzését. Néhány perc után, vagy ha érzi, hogy kezd nehezeülni a légzése, hagyja abba a mozgást.



- Kezden el lassú tempóban sétálni, vagy nyújtani, lazítani. Igyekezzen egyenletes, nyugodt légvételekkel csökkenteni a légzésszámot, lassítani, mélyíteni a légzését. Szánjon erre 2-3 percet. Figyelje, hogy változik a kezdődő nehézlégzés.

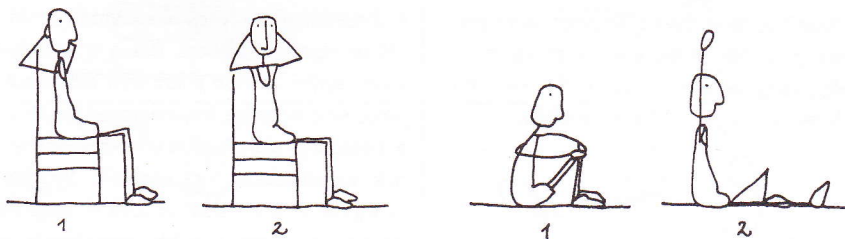
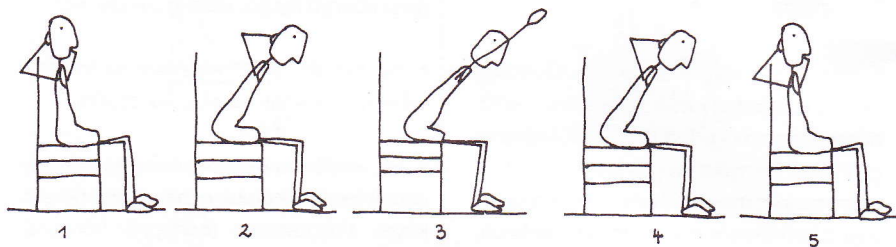
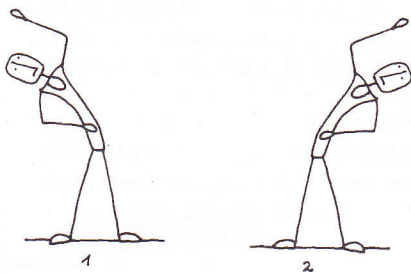
- Ha tovább fokozódik, használja orvosa által előírt 'szükség esetén' gyógyszerét. Ha marad a nehézlégzés, várjon további néhány percet, sétáljon, vagy végezze tovább a nagyon könnyű nyújtó, lazító gyakorlatokat.

- Ha elmúlt, újra nekiláthat az intenzívebb mozgásnak az előzőek szerint.

- Ezt hívják szakaszos edzésnek: néhány perc intenzív mozgást néhány perc pihenő követ. Fokozatosan (hónapról hónapra) emelje a mozgások időtartamát, intenzitását a tünetek megjelenésétől függően.

- „Edzettségének, vagy állapotának javulását az egyre ritkábban, illetve a terhelés során egyre később jelentkező fulladások jelzik. Az edzettsége folyamatosan javulhat, a betegség alakulásában bekövetkehetnek ingadozások, visszaesések. Ilyenkor nyugodtan csökkentse az időt és/vagy az intenzitást, majd később visszatérhet a már elért korábbi eredményeihez. A cél, hogy állóképességi jellegű terhelést heti 3-5 alkalommal, 25-45 percen át végezzen. Nem baj, ha erre ma még nem képes. Az a fontos, hogy kezdje el és végezze rendszeresen! Sokaknak segítséget jelent egy egyszerű edzésnapló vezetése, melyben ellenőrizheti saját teljesítménye alakulását. Szerezzen társakat a mozgáshoz! Együtt mindig könnyebb és élvezetesebb.

Nyújtó gyakorlatok



• A testhelyzeteket 8–10 ms tartsa meg!

JÓ EGÉSZSÉGET KÍVÁNUNK!