



# Συμμαχία για την Υγεία - Άσκηση



## ΑΣΚΗΣΗ & ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΝΕΥΜΟΝΟΠΑΘΕΙΕΣ

Οι ασθενείς με χρόνια πνευμονοπάθεια εμφανίζουν περιορισμούς στις καθημερινές σωματικές τους δραστηριότητες, αποφεύγοντας δραστηριότητες που προκαλούν δύσπνοια και κόπωση, με αποτέλεσμα να εξασθενεί το μυϊκό τους σύστημα και να επιδεινώνεται η ποιότητα της ζωής τους.

### Οφέλη της συστηματικής άσκησης σε άτομα με χρόνιες πνευμονοπάθειες

Η συστηματική άσκηση επιφέρει πολλαπλά οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των ασθενών με χρόνιες πνευμονοπάθειες, βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής τους. Πιο συγκεκριμένα η άσκηση:

- βελτιώνει τη λειτουργική ικανότητα, του ατόμου, με αποτέλεσμα να μπορεί να ανταποκριθεί καλύτερα στις καθημερινές του δραστηριότητες,
- αυξάνει τη δύναμη των αναπνευστικών μυών, επιβραδύνοντας την εμφάνιση της δύσπνοιας,
- αυξάνει τη δύναμη των σκελετικών μυών και μειώνει την απώλεια της μυϊκής μάζας.

### Οδηγίες πριν την έναρξη προγραμμάτων άσκησης

Ενημερώστε το θεράποντα ιατρό σας για την επιθυμία σας να ασκηθείτε. Ο ιατρός θα σας συστήσει τις απαραίτητες εξετάσεις (όπως αναπνευστικό και καρδιοολογικό έλεγχο) και θα ρυθμίσει, εάν αυτό κριθεί απαραίτητο, τη φαρμακευτική σας αγωγή. Στη συνέχεια, ανάλογα με το είδος και τη σοβαρότητα της νόσου, θα σας παραπέμψει σε πρόγραμμα αναπνευστικής αποκατάστασης σε εξειδικευμένο κέντρο.

### Τι περιλαμβάνει ένα πρόγραμμα αναπνευστικής αποκατάστασης;

Το πρόγραμμα αποκατάστασης ασθενών με χρόνιες αναπνευστικές παθήσεις είναι μια πολυδιάστατη διαδικασία. Το άτομο συμμετέχει σε πρόγραμμα άσκησης, ενώ παράλληλα εκπαιδεύεται στο σωστό «οικονομικό» τρόπο αναπνοής, καθώς και στην αναγνώριση των πρώιμων συμπτωμάτων της παρόξυνσης.

Τα προγράμματα άσκησης είναι συνήθως εξατομικευμένα, ώστε να είναι αποτελεσματικά και ασφαλή. Ένα πρόγραμμα άσκησης περιλαμβάνει αερόβια άσκηση, ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης, καθώς και ασκήσεις βελτίωσης της κινητικότητας (ευλυγισία και ευκαμψία). Βασικοί στόχοι ενός προγράμματος άσκησης είναι η μείωση (i) της έντασης του αισθήματος δύσπνοιας και (ii) του έργου της αναπνοής. Ακόμη, ο ασθενής μαθαίνει να αναγνωρίζει πότε θα πρέπει να χρησιμοποιεί συμπληρωματικό οξυγόνο. Επιπρόσθετα, κατά τη διάρκεια του προγράμματος αναπνευστικής αποκατάστασης πραγματοποιούνται:

- αναπνευστική φυσικοθεραπεία,
- τεχνικές χαλάρωσης,
- διατροφική παρακολούθηση,
- ψυχολογική υποστήριξη (για αποφυγή κατάθλιψης και ενίσχυση της αυτοεκτίμησης),
- εκπαίδευση των υπολοίπων μελών της οικογένειας για μακροχρόνια φροντίδα του ασθενούς.



### «Πόσο» θα πρέπει να ασκηθώ, για να έχω οφέλη;

- Τα προγράμματα αποκατάστασης διαρκούν συνήθως από 3 έως 6 μήνες. Η άσκηση διαρκεί περίπου 1 ώρα και πραγματοποιείται 3 φορές την εβδομάδα.
- Παράλληλα, προτείνεται να εκτελείτε και ήπιες (χαμηλής έντασης) δραστηριότητες στο σπίτι, καθώς επίσης και αναπνευστικές ασκήσεις (περίπου 30 λεπτά/ημέρα).
- Μετά το τέλος του προγράμματος αποκατάστασης, θα πρέπει να συνεχίσετε να ασκείστε, ώστε να διατηρήσετε τα οφέλη της άσκησης.

### Τι θα πρέπει να προσέχω την ώρα που ασκούμαι;

- Τον τρόπο αναπνοής και την ένταση της δύσπνοιας (6 στην κλίμακα 1-10).
- Τον κορεσμό του οξυγόνου (για πιθανή παροχή συμπληρωματικού οξυγόνου).
- Όταν ασκείστε σε διάδρομο (πάντα σύνδεση με κομψή ασφαλείας) ή/και σε ποδήλατο, θα πρέπει να ελέγχετε την καρδιακή συχνότητα, τόσο κατά τη διάρκεια της άσκησης όσο και μετά το πέρας αυτής.
- Όταν εκτελείτε ασκήσεις με αντιστάσεις, θα πρέπει να προσέχετε τη σωστή στάση του σώματός σας και να δίνετε ιδιαίτερη προσοχή στην αναπνοή.

### «Ποιο είδος άσκησης είναι κατάλληλο για την πάθησή μου»;

- Σε άτομα με χρόνιες πνευμονοπάθειες προτείνονται:
  - Αερόβια άσκηση, όπως βόλτα ή ποδηλάτηση σε στατικό ποδήλατο. Αρχικά, η συνεχόμενη διάρκεια της αερόβιας άσκησης μπορεί να περιορίζεται στα 5-10 λεπτά. Μακροπρόθεσμος στόχος είναι τα 30 λεπτά αερόβιας άσκησης.
  - Ασκήσεις ενδυνάμωσης, με το βάρος του σώματος ή με αντιστάσεις (αιθήρες, ελαστικούς ιμάντες και μηχανήματα), δύο με τρεις μη-συνεχόμενες ημέρες ανά εβδομάδα.

### Μπορώ να ασκηθώ μόνος μου;

- Συμβουλευτείτε εξειδικευμένο προσωπικό (γυμναστές με ειδικευση σε άσκηση για άτομα με χρόνιες παθήσεις) για ασφαλέστερη και πιο αποτελεσματική άσκηση. Στα αρχικά στάδια, προτείνεται η συμμετοχή σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης. Ενημερώστε τον υπεύθυνο του προγράμματος άσκησης για όλα τα φάρμακα που λαμβάνετε, πριν ξεκινήσετε το πρόγραμμα άσκησης.
- Μπορείτε να ασκηθείτε και μόνοι σας, συμμετέχοντας σε δραστηριότητες όπως το περπάτημα, το ανέβασμα σε σκάλες, οι ελαφριές εργασίες κηπουρικής. Προσοχή, στην ένταση δύσπνοιας.

Αυτή η ανάρτηση έχει παραχθεί για τις ανάγκες του έργου, επικοινωνιακή ενέργεια, και αντιπροσωπεύει τις απόψεις των συντακτών του. Οι απόψεις αυτές δεν έχουν υιοθετηθεί ή εγκριθεί με οποιοδήποτε τρόπο από την Ειδική Υπηρεσία του τομέα Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης και της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και δεν πρέπει να εκλαμβάνονται ως θέσεις του Υπουργείου ή της Επιτροπής. Η Ειδική Υπηρεσία δεν εγγυάται την ακρίβεια των στοιχείων που περιλαμβάνονται στο παρόν φυλλάδιο, ούτε αποδέχεται την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών αυτών.