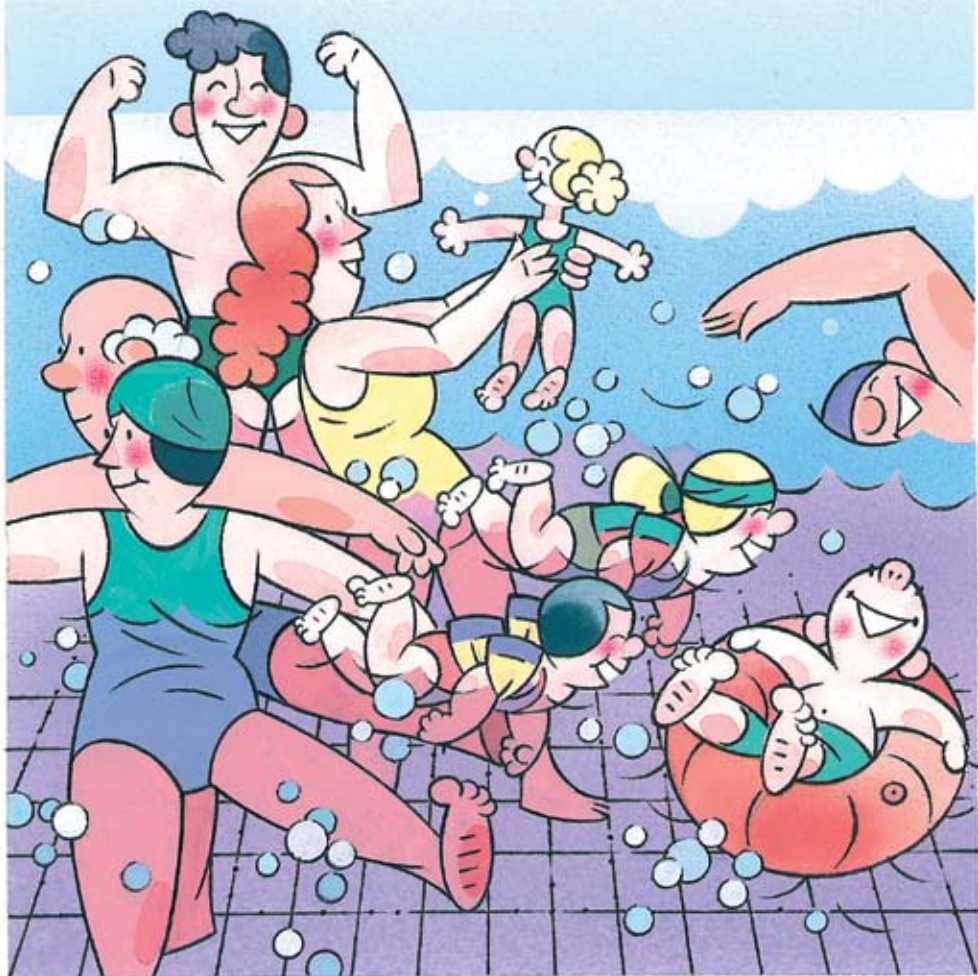


Liikunta



Liikunta

2

Terveyden ylläpitämiseksi on hyvä liikkua kohtalaisesti rasittavalla teholla vähintään 30 minuuttia useimpina päivinä viikossa. Paras hyöty terveyden kannalta saadaan, kun harjoittaa perus- ja arkiliikuntaa päivittäin ja täydentää sitä muutaman kerran viikossa tapahtuvalla kuormittavammalla kestävyysliikunnalla. Lisäksi tarvitaan vähintään kaksi kertaa viikossa lihaskuntaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa.

Hyvä fyysinen kunto helpottaa hengityssairaan elämää. Kohtuullisesti kuormittava liikunta on osa omahoitoa yhdessä

lääkehoidon ja ärsykkeettömän ympäristön kanssa. Säännöllinen liikunta nostaa rasituksen sietoa ja vähentää rasitusoireiston vaikeutta sekä esiintyvyyttä. Hengityssairas tunnistaa tämän fyysisen rasituksensiedon lisääntymisenä ja tyypillisten ahtaumatyyppisten oireiden (hengenahdistus, limaneritys, hengityksen vinkuminen, yskä) vähentymisenä. Hyvä fyysinen kunto lisää elimistön vastustuskykyä ja nopeuttaa toipumista infektiosta tai sairauden pahenemisvaiheesta. Jokainen infektio alentaa keuhkojen suorituskykyä.

Hengästyttävä ja hikoiluttava liikunta tehostaa hengityssairaana keuhkotuuletusta ja liman poistumista hengitysteistä. Koko kehon hapentarve on helpompi tyydyttää, kun keuhkotuuletus tehostuu, jolloin lihakset saavat tarvitsemansa hapen. Sivutuotteena hengitysilhakset vahvistuvat tehostuneen hengityksen seurauksena. Samalla rintakehän liikkuvuus ja ryhti kohenevat.

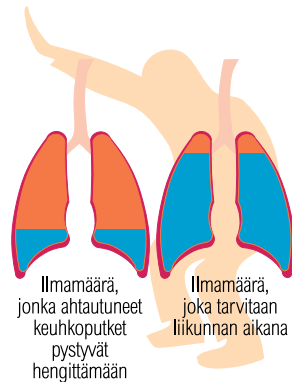
Säännöllinen liikunta vaikuttaa myös mielialaan. Liikkuessa voi rentoutua, virkistyä ja kerätä voimia arkiseen aherrukseen.



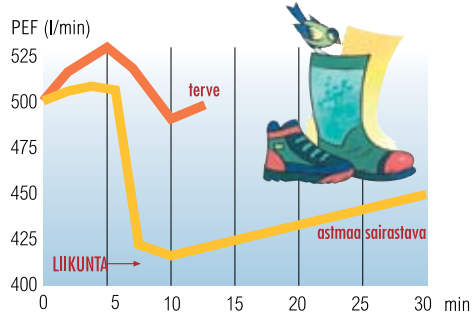
Fyysinen rasitus ja rasitusoireet

Hengitysteitä ahtaavissa sairauksissa liikunnan aikainen fyysinen rasitus voi vaikeuttaa uloshengitystä. Hengitysteiden ahtaantumisen laukaisee mm. niiden jäähtyminen ja kuivuminen, joka kiihtyy keuhkoputkissa nopeasti sisään ja ulos virtaavan ilman (keuhkotuuletus) vaikutuksesta. Jos uloshengitys liikunnan aikana tai sen jälkeen on alentunut 10–15 % PEF-puhalluksen lepotasolta, puhutaan rasitusoireistosta.

Tyypillisimmillään rasitusoireisto ilmaantuu 4–6 minuuttia liikunnan aloittamisen jälkeen ja voimakkaimmillaan hengitysteiden supistuminen on 5–10 minuuttia liikunnan jälkeen. Hengitysteiden supistus laukeaa ja puhallusarvo palautuu lähtötasolle lievässä rasituksessa 30–60 minuutin kuluttua. Tämän välittömän reaktion lisäksi saattaa esiintyä myöhäisreaktio, joka laukeaa useita tunteja liikuntasuorituksen jälkeen. Mitä vaikea-asteisemmasta hengityssairaudesta on kysymys sitä nopeammin fyysisen rasituksen aloittamisesta oireet ilmaantuvat ja sitä kauemmin ne voivat myös kestää. Noin puolet rasitusoireita saaneista voi jatkaa liikuntaa ilman lähituntien aikana esiintyviä uusia oireita. Rasitusoireisto on tyypillinen astmaan kuuluva ominaisuus, joka voidaan todeta kaikilla astmaatikoilla, jos heitä rasitetaan riittävän voimakkaasti.



Elimistön hapentarve liikunnan aikana on huomattava. Keuhkojen toimintakyvyn alentuessa 1/3 keuhkot eivät pysty toimittamaan elimistölle riittävästi happea. Tästä seuraa hengenahdistusta.



PEF-muutokset vaikeassa rasitusoireistossa.



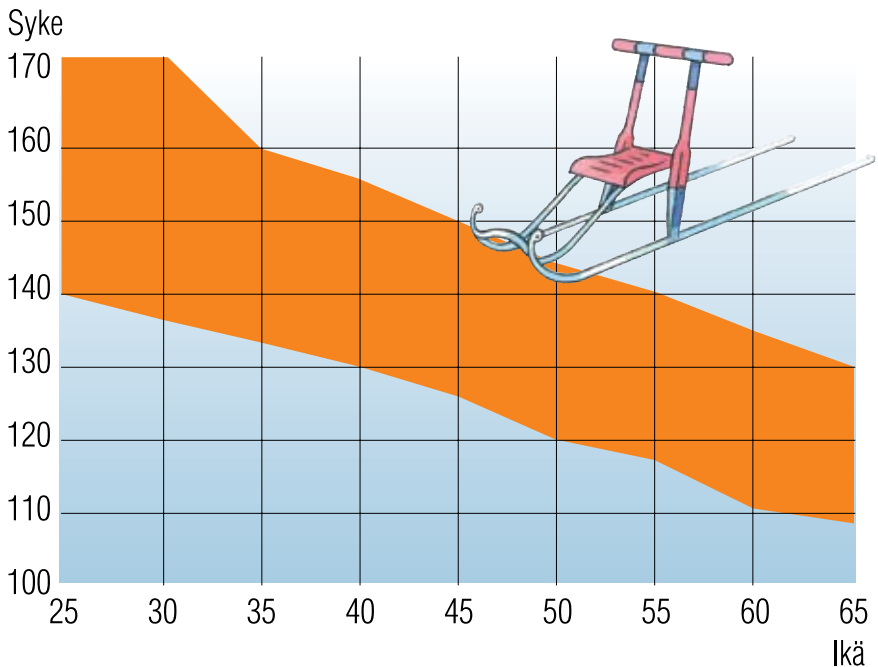
Rasitusoireet eivät estä liikkumasta

4

Rasitusoireita voi ehkäistä huolehtimalla sairauden hyvästä hoitotasapainosta. Sopiva lääkitys ennen liikuntaa ja sen aikana antaa mahdollisuuden liikkua rajoituksetta. Taloudellinen hengitystapa auttaa hyödyntämään keuhkojen koko kapasiteettia. Oloshengittäminen pienen huuliraon läpi lievän hengenahdistuksen aikana voi auttaa. Tällöin hengitetään pientä painetta vastaan ja pienet ilmatiehyet pysyvät auki

Rasitusoireita liikunnan aikana voivat laukaista mm:

- *Kuiva ja kylmä ilma,*
- *kova tuuli,*
- *hengitysteissä jo oleva ärsytys-tila esim. flunssa,*
- *yhtäjaksoinen, liian raskas liikunta,*
- *ympäristötekijät, kuten ilman-
saasteet, pölyt ja allergeenit*



Jos hengityssairautesi on hyvässä hoitotasapainossa tai se on lievä, voit liikkua rajoituksetta. Kestävyyskuntosi kohentamiseksi liiku vähintään 20 minuuttia harjoitusyketasollasi. Täällesi sopivan harjoitusyketason ylä- ja alarajan löydät kuvasta oranssilta alueelta.

turvaten hengityskaasujen vaihdon keuhkorakkuloissa.

Juominen vähintään 15 minuutin välein pitää yllä riittävää nestetasapainoa. Muita keinoja rasitusoireiden ehkäisyyn ovat intervallityyppinen lii-

kunta ja riittävän pitkä alkuverryttely, jolloin elimistö tottuu tulevaan rasitukseen. Keuhkojen jäähtymisen voi ehkäistä käyttämällä kylmällä ilmalla hengitysilman lämmitintä.



Liiku turvallisesti - ehkäise rasitusoireet

- *Vältä liikkumista sairaana ja astman pahenemisvaiheessa.*
- *Aloita liikunta rauhallisesti sairauden tai astman pahenemisvaiheen jälkeen.*
- *Ota tarvittaessa rasitusoireistoa ennalta ehkäisevä lääkitys tai oireenmukainen lääkitys.*
- *Pidä lääkkeet (keuhkoputkia avaavat) aina mukana, helposti saatavilla ja tarvittaessa kehon lähellä, jotta lääke olisi toimintakunnossa sitä tarvittaessa.*
- *Muista huolellinen alkuverryttely.*
- *Suojaa tarvittaessa kasvojen kylmältä, erityisesti kaula, suu ja nenä.*
- *Pidä lämmitä juotavaa mukana.*
- *Opettele hengittämään nenän kautta sisään ja suun kautta ulos kohtalaisen rasittavassa liikunnassa.*
- *Käytä tarvittaessa hengitysilman lämmitintä.*
- *Opettele hengittämään ulos huuliraon kautta, jos abdistaa.*
- *Pukeudu sään (lämpötila, ilman kosteus ja tuuli) mukaan.*
- *Pyri liikkumaan paikassa, jossa on mahdollisimman vähän pakokaasuja ja ilmansaasteita sekä vältä liikkumista liikenteen ruuhka-aikana.*
- *Liiku intervallityyppisesti.*
- *Jos olet fyysisesti huonossa kunnossa, ota ystävää mukaan lenkille.*

Intervalliharjoitus:

Käytä tarvittaessa esilääkitystä

- sovi lääkärisi kanssa keuhkoptkia avaavan lääkkeen käytöstä esilääkkeenä tai oireiden ilmaantuttua liikunnan aikana tai sen jälkeen
- ota lääke 15 minuuttia ennen liikunnan aloittamista

Seuraa tarvittaessa uloshengityksen vaikeutumista

- sovi lääkärisi kanssa turvalliset rajat PEF-arvon vaihtelulle liikunnan aikana
- opettele tunnistamaan oireet ennen kuin hengitys vaikeutuu
- jos sinulla on taipumusta rasisuosiireisiin liikunnan aikana, puhalla PEF ennen ja jälkeen liikunnan, jolloin voit seurata lääkkeen tarvetta ja hengitysteiden ahtautumista

Alkuverryttely riittävästi

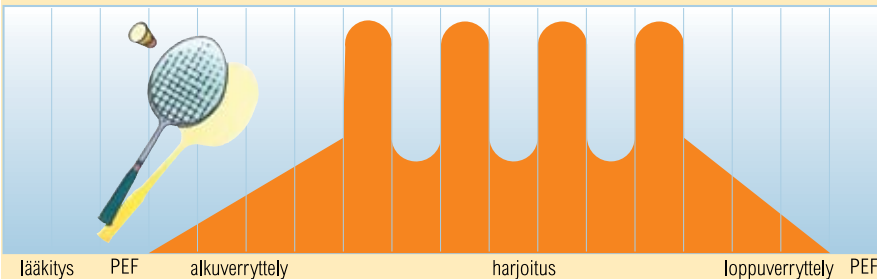
- lämmittele ne kehoosi lihakset, joita tarvitset liikunnan aikana
- hyödynnä oireeton vaihe riittävän pitkällä alkuverryttelyllä
- anna hengityksen mukautua asteittain nousevaan kuormitukseen ja kehon lämmetä lievään hikoiluun asti

Intervalliharjoitus (20–30 minuuttia)

- mitä helpommin oireilet liikunnan aikana, sen lyhyempi on rasisuvaihe esim. rasisuvaihe 10 s/lepovaihe 30 s, rasisuvaihe 30 s/lepovaihe 60 s, rasisuvaihe 2 min/lepovaihe 5 min
- älä rasita itseäsi yhtäjaksoisesti yli 6 minuuttia, sillä sen jälkeen useimmilla oireet ilmaantuvat
- aktiivisessa lepovaiheessa voit venyttellä käyttämiäsi lihaksia tai liikkua alhaisemmalla rasisustasolla

Loppuverryttely

- ehkäise lihaskipuja palauttamalla venyttellen lihakset lepotasolle
- tarvittaessa puhalla PEF-arvo ja seuraa sen muutoksia vielä puoli tuntia liikunnan jälkeenkin, jolloin voit säädellä esilääkkeen annosta sinulle sopivaksi



Turvallinen liikunta

8

Keho on paras mittari kertomaan liikunnan sopivuudesta. Kuuntele kehoasi ja luota tuntemuksiasi. Kokeile useita liikuntamuotoja ja etsi itsellesi mieleinen. Terveys- ja hyötyliikunnaksi lasketaan myös monet arkiliikunnan muodot, esimerkiksi puutarhatyöt, ostos- ja työmatkojen kävely tai siivous. Muistamalla muutamat turvallisuusasiat liikunnan aikana voit huoletta nauttia liikunnan ilosta.

Aloittaessasi liikuntaharrastusta tee itsellesi selväksi hengästymisen ja hengenahdistuksen välinen ero. Vältä liikuntaa kuumeisena tai kun tulehdusoireita on kurkunpään alapuolella. Keskeytä liikunta aina, jos oireet pahentuvat. Pidä aina liikkeussasi kohtauslääke mukana. Kylmällä ilmalla pidä aerosolilääke lämpimässä paikassa, jotta se toimii. Jos mahdollista suosi liikunnan aikana tarvitsemiasi lääkkeitä jauhemaisina, koska ne toimivat myös kovalla pakkasella.

Ylenmääräinen väsymys liikunnan aikana tai sen jälkeen voi johtua lääkkeiden annosten riittämättömyydestä tai liian rasittavasta liikunnasta. Muista ottaa tämä huomioon seuraavalla liikuntakerralla. Hengitystiet pysyvät kosteina, kun muistat nauttia juomista säännöllisin välein.

Turvallisuudentunteesi nousee, kun pyydät kaverin mukaan. Huolehdi siitä, että hän tietää, miten toimia oireitten pahentuessa.

Suosittelavin liikuntaympäristö on lämmin, sopivan kostea ja pölytön. Jos hengitystiet reagoivat esimerkiksi pakokaasuille tai koivun siitepölylle, vältä liikuntaa sellaisina ajankohtina, jolloin niiden pitoisuus ilmassa on korkea.



Yhdessä liikkeelle

Hengitysliitto ja hengitysyhdistykset järjestävät mm. leirejä ja liikuntatapahtumia sekä säännöllisiä liikuntaryhmiä.

Oppaan asiantuntijana toimi THM Mervi Puolanne.

www.heli.fi



Hengitysliitto Heli
Oltermannintie 8, PL 40, 00621 Helsinki
020 757 5000, faksi 020 757 5100
info@heli.fi