

Astma ja liikunta

Liikunta on lääkettä astmaatikolle. Monet astmaatikot arastelevat liikkumista astmaoireiden pelossa. Pelko on kuitenkin turhaa, mikäli astma on tasapainossa. Sopiva liikunta parantaa peruskuntoa, vähentää rasisuperäisiä hengitystieoireita ja jopa estää sairauden etenemistä. Viimeaikaiset tutkimukset osoittavat, että säännöllinen liikunta parantaa astmaa sairastavan suorituskykyä ja elämänlaatua. Liikunnan harrastamisella on positiivisia vaikutuksia hengityselimistön lisäksi myös immuunijärjestelmään.

Miten liikkeelle?

Astmaatikon kannalta yksilölliset liikuntavalinnat ovat ensiarvoisen tärkeitä. Sopivan liikuntamuodon löytämisen tulee lähteä omista mieltymyksistä ja terveydentilasta. Useimmat liikuntalajit sopivat astmaatikolle, poikkeuksina sukeltaminen, vuorikiipeily ja laskuvarjohyppy.

Aloittelijan kannattaa aloittaa liikkuminen maltillisesti. Aina ennen jokaista liikuntakertaa on tarpeellista tehdä noin 10-20 minuutin pituinen alkulämmittely, joka valmistaa mm. keuhkot tulevaan suoritukseen. Alkulämmittelyn edetessä ja sen jälkeen itse harjoituksessa liikunnan kuormittavuutta voidaan lisätä. Avaavaa lääkettä voi ottaa ennakoivasti jo ennen liikkumisen aloittamista. Virusinfektioiden aikana ja niiden jälkeen on syytä pitää taukoa liikkunnasta. Toipumiseen on syytä varata kaksi kertaa se aika, mikä meni sairastamiseen.

Liikkuessa myös ympäristön vaikutukset on syytä ottaa huomioon. Voimakkaimman siitepölykauden ja kovien pakkasten aikaan on usein parempi liikkua sisätiloissa. Pakkaselta suojaavat hengitysilman lämmittimet vähentävät hengästymisen limakalvoja kuivattavaa vaikutusta ja helpottavat ulkona liikkumista. Hengitysilman lämmittimiä voi käyttää, kun lämpötila putoaa alle kuuden pakkasasteen. Katupölyn haittavaikutuksia voi vähentää hengityssuojaimen avulla ja välttämällä liikkumista vilkkaasti liikennöityjen teiden läheisyydessä.

Muistilista

1. Liikunta on osa astmaatikon omahoitoa
2. Valitse lajisi mieltymystesi ja terveydentilasi mukaan
3. Aloittelija, aloita liikkuminen maltillisesti
4. Tee alkulämmittely ennen jokaista liikuntakertaa
5. Pidä avaavat lääkkeet liikkunnassa mukana ja ota niitä tarvittaessa jo ennen harjoitusta
6. Ota huomioon ympäristön vaikutukset
7. Lähte rohkeasti liikkeelle!

