

# Astma ja liikunta

Liikunta on yksi tehokkaimmista keinoista edistää terveyttä ja ylläpitää toimintakykyä. Liikunnan avulla voidaan ehkäistä monien sairauksien syntymistä ja lievittää jo olemassa olevien sairauksien oireita. Oikeanlainen liikunta myös tehostaa elimistön puolustusreaktioita.

Säännöllisellä liikunnalla on suotuisia vaikutuksia myös mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin. Liikunnan puute on yhteydessä huonoon unen laatuun ja päiväaikaiseen väsymykseen. Fyysisesti aktiiviset ihmiset hallitsevat stressin paremmin kuin vähän liikkuvat. Liikunta parantaa mielialaa ja torjuu masennusta.

## 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 rasisperäisiä 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 lähinnä sukeltaminen, vuorikiipeily ja laskuvarjohyppy.

Liikkuminen on parasta aloittaa maltillisesti. Tarpeen mukaan liikunnan kuormittavuutta voidaan lisätä, mutta on syytä huomioida, että hengitysteiden supistumisriski lisääntyy liikunnan rasittavuuden ja hengittämisen määrän kasvaessa. Avaavaa lääkettä voi ottaa ennakoivasti ennen liikkumisen aloittamista. Virusinfektioiden aikana ja niiden jälkeen on syytä pitää taukoa liikunnasta. 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 pakkasteen. Katupölyn haittavaikutuksia voi vähentää hengityssuojaimen avulla ja välttämällä liikkumista vilkkaasti liikennöityjen teiden läheisyydessä.

## Muistilista

1. Liikunta on lääkettä astmaatikolle
2. Valitse lajisi mieltymystesi ja terveydentilasi mukaan
3. Aloita kohtuutehoisella liikunnalla
4. Pidä avaavat lääkkeet mukana
5. Ota huomioon ympäristön vaikutukset
6. *Lähde rohkeasti liikkeelle!*

