



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



BASİT BİR EGZERSİZ PROGRAMI İÇİN ÖNERİLER

- Soğuk ve kuru havalara dikkat edin.
- Uygun bir yürüyüş hızında yürüyün.
- Yürürken mutlaka nefes aldığınız sürenin 2 katı kadar sürede nefesinizi verin. Örneğin 2 adımda nefes alın ve 4 adımda nefes verin.
- Nefes darlığınız olmadan yürüyebildiğiniz kadar yürüyün.
- Mutlaka önceden ısınma egzersizleri yapılmalıdır. Kasların ısınmasını sağlamak kaslarımızın zarar görmesini önler.
- Egzersizleri bitirirken soğuma egzersizlerini de mutlaka yapın.

Egzersiz programına hızlıca başlamayın.
Egzersiz programınızı yavaş yavaş artırın.
Astım ve egzersiz ile ilgili her türlü sorunuzu fizyoterapistinize danışabilirsiniz.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



ASTIM VE
EGZERSİZLERİ



ASTIM VE EGZERSİZ

Astım akciğer içi hava yollarında daralmaya neden olan ve alevlenmeler (ataklar) ile seyreden müzmin (kronik) bir akciğer hastalığıdır.

Astımda özellikle çocukluk yaş grubunda fiziksel aktivitenin artırılmasının, mümkünse düzenli sporun hastalığın seyrine olumlu katkıları olduğu gösterilmiştir.

Düzenli fiziksel aktivite sayesinde günlük kullanılan ilaç dozları, randevusuz hekim başvuruları ve astım nedeniyle hastaneye yatışlar, acile başvuruların azalabilmektedir.

NASIL EGZERSİZLER YAPMALIYIM?

- Yürüme, yüzme gibi egzersizler yapabilirsiniz.
- Oksijen kullanmanız gerekiyorsa oksijen kullanın.
- Yürüme ve yüzme egzersizlerine ek olarak, omuz-dirsek çevresi kasların kuvvetlendirme egzersizleri, bacak kaslarının kuvvetlendirme egzersizleri yapılabilir.
- Kasları kuvvetlendirerek hareket kabiliyetinizi artırabilirsiniz.
- Mutlaka her gün fiziksel aktivite yapılması gerekir.
- Çok fazla yorucu egzersiz seçiminde bulunmayın, nefes darlığını artırabilirsiniz.

NİÇİN EGZERSİZ YAPMALIYIM?

**Egzersizle birlikte;
Günlük yaşamdaki hareketlilik;**

- Nefes darlığı algısında azalma meydana gelir.
- Böylelikle hareket etmekten korkmazsınız ve daha fazla mesafe yürüebilirsiniz.
- Fiziksel uygunluk artar, astım kontrolünü sağlamanız kolaylaşır.
- Günlük hayatınızda bağımsız hale gelirsiniz.
- Kalp ve akciğer fonksiyonlarınız gelişir.
- Kemik ve kas içeriğinde artış sağlanır.
- Kan yağ seviyesi azalır böylece kalp-damar problemlerine karşı vücut korunur.