



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
HALK SAĞLIĞI  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



## YÜRÜYÜŞ YAPARKEN

- Yürüme zamanını yavaş yavaş artırın.
- Mümkünse, aralıksız yürümeye devam edin, çok uzun süreli duraklamalardan kaçının.
- Engeli zeminlerde yürümekten kaçının.
- Sürekli kısa etkili nefes açıcı ilacınız yanınızda olsun.
- Egzersiz günlüğü tutun ve kontrole gelirken yanınızda mutlaka getirin.

Aşırı yemek yedikten sonra yürümeyin  
Bir anda 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



ASTIMDA  
SOLUNUM  
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.

## Solunum Egzersizleri

Solunum egzersizleri, solunum kontrolü gevşeme ve günlük aktiviteleriniz sırasında enerji kullanma teknikleri öğretilir.

### Derin Solunum

Bu egzersiz için, karnınıza doğru burnunuzdan derin nefes alın. Nefesinizi 3 saniye tutun ve ağızınızdan üfleyerek verin. Her 3-4 kez derin nefes alıp verdikten sonra sakince burnunuzdan nefes alıp ağızınızdan nefes vererek dinlenin. Bunu 10 kez tekrarlayın. Yemek yedikten 2 saat sonra yapmanız tercih edilmelidir. Günde bu şekilde üç veya dört kez çalışabilirsiniz.

## Rahat Nefes Alma

Bu egzersiz için oturur şekilde, omuzlarınızı ve göğsünüzün üst kısmını gevşek bırakarak, karnınızın üst kısmına elinizi yerleştirerek pozisyon alın. Karın bölgenizin, nefes alırken dışa nefes verirken içe hareket ettiğini hissetmeniz gerekir.

### Solunum Egzersizlerinin Yapılmasıyla

- Daha yavaş ve daha uzun süre rahat bir ritimde fonksiyonunuzu gerçekleştirebilirsiniz.
- Akciğerlerinizin havalanmasını artırabilirsiniz.
- Azalan nefes darlığı hissiyle birlikte günlük işlerinizi daha rahat gerçekleştirebilirsiniz.
- Enerji harcamanız azalır.