



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



BASİT BİR YÜRÜME PROGRAMI İÇİN ÖNERİLER

- Uygun bir yürüyüş hızı bulun.
- Nefes darlığınız olmadan yürüebildiğiniz kadar yürüyün. Nefessizlik hissederseniz, durun ve dinlenin.
- Hava güzelse, dışarıda yürümek her zaman en iyisidir, evde veya alışveriş merkezinde de yürüebilirsiniz.
- Yürürken, nefes aldığınız sürenin 2 katı kadar sürede nefesinizi verin. Örneğin 2 adımda nefes alın ve 4 adımda nefes verin.
- Kollarınızı sallayarak, omuz ve gövdeniz rahat bırakarak yürüyün.

Aşırı yemek yedikten sonra egzersiz yapmayın.
Bir anda ve hızlıca egzersiz programına başlamayın.
Egzersiz programınızı yavaş yavaş artırın.
KOAH ve egzersiz ile ilgili her türlü
sorunuzu fizyoterapistinize danışabilirsiniz.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



KOAH VE
EGZERSİZ



KOAH VE EGZERSİZ

KOAH (müzmin, tıkaçıcı akciğer hastalığı) nefes yollarında mikroplarla oluşmayan bir iltihaplanmaya bağlı oluşan ilerleyici bir akciğer hastalığıdır.

Büyük ölçüde sigara dumanına, bazı kişilerde diğer zararlı gaz ve madde parçacıklarına bağlı gelişir.

KOAH bireylerde yaşam kalitesi azalmakta, egzersiz kapasitesi kısıtlanmakta, ilaç kullanımı ve hastaneye başvurular artmaktadır.

KOAH tedavisinde ilaç tedavisi, beslenme tedavisi ve egzersiz bir bütündür.

NİÇİN EGZERSİZ YAPMALIYIM?

- Nefes darlığınızın azalmasını sağlar.
- Kas ve eklemlerin iyi hareket etmesini sağlar.
- Daha uzun mesafeler yürüyebilirsiniz.
- Daha güçlü kaslara sahip olursunuz.
- Kilonuzu dengede tutmaya yardımcı olur.
- Kalbinizin daha iyi çalışmasını sağlar.
- Yeni arkadaşlar edinmenizi sağlar.
- Daha bağımsız hissedersiniz

NASIL EGZERSİZLER YAPMALIYIM?

Yürüme başlangıç için iyi bir egzersizdir. Oksijen kullanıyorsanız, yürürken de oksijen kullanmayı sürdürün. (Egzersiz sırasında, kullanılacak oksijen kaynağının seçimi için doktorunuza başvurmalısınız).

Ek olarak, kol ve bacakların ağırlıklar ile çalıştırılması önerilmektedir.

Kaslara eklenen ağırlıklar ve tekrarlar, kasların kuvvetlenmesini sağlar.

Kasların güçlenmesini ve günlük yaşam aktivitelerini daha rahat yapabilir hale gelmelerini sağlar.

Başarının sırrı her gün fiziksel aktivite yapmaktır. En uygun zaman sabah ve öğleden sonra geç saatlerde ve yemeklerden en az 2 saat sonradır.

