

SOLUNUM SİSTEMİ HASTALIKLARI VE EGZERSİZ



Hazırlayanlar

Yrd.Doç. Dr. Meral Boşnak Güçlü
Gazi Üniversitesi - Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Uzm. Fzt. Melda Sağlam

Prof. Dr. Deniz İnal İnce

Prof. Dr. Hülya Arıkan

Hacettepe Üniversitesi - Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Prof. Dr. Sema Savcı

Dokuz Eylül - Sağlık Bilimleri Yüksekokulu
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü

2012
ANKARA

İkinci Basım : 2012

Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730

ISBN : 978-975-590-246-3

Baskı : Reklam Kurdu Ajansı Org. Tan. Tas. Rek. San. Tic. Ltd. Őti.
Altın Örnek Sanayi Sitesi 1519. Sokak No:52
İvedik, Ostim, Yenimahalle / ANKARA
Tel: 0.312 394 79 81 Fax: 0.312 394 79 82
www.reklamkurdu.org - www.kangurureklam.com

Bu yayın; T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Obezite Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Dairesi Başkanlığı tarafından bastırılmıştır.

Her türlü yayın hakkı, T.C. Sağlık Bakanlığı'na aittir. Kısmen dahi olsa alınamaz, çoğaltılamaz, yayınlanamaz.

TEŞEKKÜR

Ulusal sağlık politikalarının ana hedefi sağlıklı bireylerden oluşan sağlıklı bir topluma ulaşmaktır. Devlet, hastalıklar ile m¼cadeleye yönelik etkin ve yaygın politikalar geliştirirken, bir taraftan da hastalıklarla m¼cadelede temel teşkil eden vatandaşların öz sorumluluğun geliştirilmesine yardımcı olacak doğru bilgi kaynakları ve çeşitli imknları sağlayarak toplumu ve bireyleri sağlıklı bir hayat tarzına teşvik eder. T¼m d¼nyada ve ülkemizde kronik hastalıklar l¼m nedenlerinde ilk sırada yer almakta olup t¼t¼n kullanımı, obezite, yetersiz hareket ve alkol kullanımı ortak önlenebilir risk faktörleridir.

T¼t¼n ile m¼cadele çalışmalarımız D¼nya Sağlık rg¼t¼ başta olmak üzere uluslararası alanda ve ülkemizde takdirle karşılanmakta olup aynı kararlılıkla devam edecektir. Diğer yandan çağımızın en b¼y¼k sağlık problemlerinden biri olan sağlıksız beslenmenin bir sonucu olan obeziteden (şişmanlık) korunmada devlete ve bireylere farklı sorumluluklar d¼řmektedir. Obezite, kalp-damar hastalıkları, y¼ksek tansiyon, şeker hastalığı, bazı kanser t¼rleri, solunum sistemi hastalıkları, kas-iskelet sistemi hastalıkları gibi pek çok sağlık probleminin oluşmasına zemin hazırlamakta, hayat kalitesi ve s¼resini olumsuz yönde etkilemektedir.

Obezitenin en önemli nedenlerinden olan sağlıksız beslenme ve hareket yetersizliği, t¼t¼n kullanımına bağlı meydana gelen sağlık sorunlarından sonra önlenebilir l¼mlerin ikinci en sık nedenidir. Toplumun obezite ile m¼cadelede sağlıklı beslenme bilgi konusunda d¼zeyini artırmak, yeterli ve dengeli beslenme ve d¼zenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasını teşvik etmek ve böylece ülkemizde obezite ve obezite ile ilişkili hastalıkların (kalp-damar hastalıkları, diyabet, bazı kanser t¼rleri, hipertansiyon, kas-iskelet sistemi hastalıkları vb.) gr¼lme sıklığını azaltmak amacıyla T¼rkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı hazırlanmıştır. Geniş tabanlı ve çok sektrl¼ bir yaklaşımı benimseyen Program ile ilgili Başbakanlık Genelgesi 29.09.2010 tarihli ve 27714 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanarak y¼r¼rl¼đe girmiş bulunmaktadır.

Söz konusu program kapsamında toplumda yapılacak eğitimlerle farkındalık ve bilgi d¼zeylerinin artırılması çalışmalarına katkıda bulunacağına inandığımız bu bilgi serisinin ikinci baskısı ihtiyacı doğmuştur. Başta koordinatrlerimiz ve yazarlarımız olmak üzere birinci baskının hazırlanmasına emeği geçen Bakanlığımızın değerli yöneticilerine ve katkı veren herkese teřekk¼rlerimi sunarım.

Dr. Mustafa AKSOY

T¼rkiye Halk Sağlığı Kurumu Başkanı

1. BASKI SUNUŞ

Günümüzde toplumun fiziksel aktivite konusunda bilgi düzeyinin yetersiz olması, fiziksel aktivitenin sağlık için öneminin yeterince anlaşılammaması ve giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzının benimsenmesi, toplumda obezite, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, osteoporoz gibi kronik hastalıkların görülme sıklığını artıran önemli nedenlerden biri olmuştur.

Toplumun büyük bir çoğunluğunda fiziksel aktivite, “spor” kelimesi ile eşanlamlı olarak algılanmaktadır. Oysa fiziksel aktivite, günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Bu kapsamda spor aktivitelerinin yanısıra egzersiz, oyun ve gün içinde yapılan çeşitli aktiviteler de fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir.

Fiziksel aktivite, her yaşta sağlığa yararlıdır. Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanması bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir.

Bakanlığımızca bedensel, zihinsel ve ruhsal sağlık için fiziksel aktivitenin önemi konusunda toplumun bilgi düzeyinin artırılması ve bireylere düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması amacıyla “Toplumun Fiziksel Aktivite Konusunda Bilinçlendirilmesi” programı yürütölmektedir. Bu kapsamda çeşitli eğitim materyalleri hazırlanmakta ve sağlık personelimiz aracılığı ile topluma ulaşılmaktadır. Bu kapsamda konusunda uzman akademisyenler ile işbirliği içinde hazırlanan “Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi” bu alanda büyük bir boşluğu doldurmaktadır.

Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi fiziksel aktivite ile ilgili çeşitli konulardan oluşan 12 kitapçıktan oluşmuştur. Solunum hastalıkları ve egzersiz ilişkisinin açıklandığı bu kitabı hazırlayan Sayın Uzm.Fzt.Melda Sağlam, Yrd.Doç. Dr. Meral Boşnak Güçlü, Prof.Dr.Deniz İnal İnce, Prof.Dr.Sema Savcı ve Prof. Dr. Hülya Arıkan, katkıda bulunan Prof Dr. Canan Hasanoğlu ile çalışmada emeği geçen herkese teşekkür eder, kitabın okuyanlara faydalı olmasını dilerim.

Dr. Seraceddin ÇOM
Genel Müdür

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|----|
| SUNUŞ | 3 |
| Akciğerler Nasıl Çalışır? | 7 |
| Akciğer Hastalıkları..... | 7 |
| Solunum Egzersizleri..... | 7 |
| Solunum Sistemi Hastalıkları ve Egzersiz | 8 |
| Ne Kadar Egzersiz Yeterlidir? | 10 |
| Ne tür egzersiz yapabilirsiniz? | 10 |
| Nasıl Egzersiz Yapılır? | 11 |
| Ne Zaman Egzersiz Yapılmalıdır? | 11 |
| KAYNAKLAR | 12 |

Akciğerler Nasıl Çalışır?

Akciğerleriniz atmosferdeki havadan oksijenin vücudumuza girmesini sağlar. Bunun için, akciğerler ve karın boşluğu arasındaki diyaframı ve kaburgaların arasında bulunan kasları kullanarak nefes alırız. Akciğerlerde borular ve küçük hava keseleri bulunmaktadır. Her bir hava kesesinin etrafı kan damarları ile çevrilir. Akciğerlerle vücuda alınan oksijen, bu damarlar aracılığı ile kana geçer.

Akciğer Hastalıkları

Akciğerin çalışmasını bozan bir çok hastalık bulunmaktadır. Bunlardan bazıları şunlardır:

- Astım
- Amfizem
- Bronşektazi
- Kronik bronşit
- Kistik fibrozis

Akciğer problemi olan bir kişi, yeterli oksijeni alabilmek için sağlıklı bir kişiden daha fazla çalışmak zorundadır. Nefes alabilmek için normalde çalışan kasların dışında boyun ve omuzdaki kaslar gibi başlıca kasları da kullanmak zorundadır. Akciğerlerde sertleşme varsa, diyaframın daha da çok çalışması gerekir. Çok yorucu olan bu durum nefessizlik hissi ortaya çıkmasına neden olur. Nefessizlik hissi, akciğer hastalığının en yaygın belirtilerinden biridir.

Akciğer hastalığı olan kişilerin, fiziksel aktivite ve solunum egzersizleri yapmaları nefessizlik hissini azaltmada yardımcı olabilir.

Solunum Egzersizleri

Rahat nefes alma: Bu egzersiz için oturun, omuzlarınızı ve göğsünüzün üst kısmını gevşek bırakın. Karnınızın üst kısmına elinizi yerleştirin. Karın bölgenizin, nefes alırken dışa nefes verirken içe hareket etmesi, sizin diyaframınızı kullandığınızı gösterir.

Derin solunum: Bu egzersiz için, karnınıza doğru burnunuzdan derin nefes alın. Nefesinizi 3 saniye tutun ve ağzınızdan üfleyerek verin. Bir kerede 3-4 kez derin nefes alıp verdikten sonra dinlenin. Bunu 10 kez tekrarlayın. Bu egzersizi yaparken mideniz boş olmalıdır. Bu nedenle yemek yedikten 2 saat sonra yapmanız yerinde olur. Günde bu şekilde üç veya dört kez çalışabilirsiniz.

Bunlara benzer solunum egzersizlerinin yapılması şu kazançların elde edilmesini sağlar:

- Diyaframın kuvvetini artırır.
- Akciğerlerinize daha fazla hava girmesini sağlar.
- Derine yerleşmiş olan balgamı çıkarmanıza yardımcı olur.
- Akciğerlerinizin ve göğüs duvarınızın hareketli kalmasını sağlar.
- Nefes alıp verme sıklığınızı azaltır.
- Nefes darlığınız olduğu zaman sakinleşmenizi sağlar.



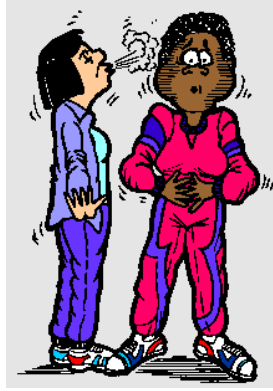
Solunum Sistemi Hastalıkları ve Egzersiz

Akciğer hastalığı nedeni ile nefes darlığınız günlük hareketlerinizi kısıtlıyor ise yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri haftanın çoğu gününde egzersiz yapmaktır.

Hareketsiz olmak kişinin en ufak bir hareketle bile nefes darlığı yaşamasına neden olabilir. İyi planlanmış size uygun egzersizleri yapmak, nefes darlığı geliştiğinde biraz dinlenip tekrar yürümeyi denemek yardımcı olabilir. Düzenli egzersiz şu kazançları sağlar:

- Sizi güçlendirir.
- Kemiklerinizin kuvvetini ve eklemlerinizin esnekliğini korumanızı sağlar.
- Egzersiz yapma kapasitenizi artırır.

Egzersiz yapmayı sürdürmede ve egzersiz yapmaya başlamada sorun yaşıyorsanız, zevk aldığınız bir egzersiz veya aktivite seçmeyi denemelisiniz. Ayrıca doktorunuzla veya fizyoterapistinizle sizin için en uygun egzersiz programı hakkında konuşun. Yürüme, dans etme veya bahçe işleri gibi sevdiğiniz aktiviteler ve egzersizler olabilir. Sizi aktif tutan veya yapmak istediğiniz her türlü fiziksel aktivite uygundur.



İlk başta, egzersizleriniz kısa sürüyorsa üzülme. Hedefiniz, giderek egzersiz yaptığınız zamanı artırmak olmalıdır.

Egzersiz yaparken, şu basamakları takip edin:

- Varsa, öksürerek akciğerlerinizdeki balgamı temizleyin.
- Bir kaç dakika rahat ve derin nefes alın. Ardından 3-4 kez derin nefes alın. Nefes aldığınızın iki katı sürede nefesinizi vermeye çalışın. Nefes alırken ve verirken sayı saymanız size yardımcı olabilir. Örneğin, nefes al: 1-2, nefes ver: 1-2-3-4. Nefesinizi tutmamanız gerektiğini unutmayın.
- Egzersizlere, asıl egzersizden daha yavaş tempodaki bir hareketle vücudunuzu ısıtarak başlayın. Bunun için uzanma ve germe egzersizlerini seçebilirsiniz.



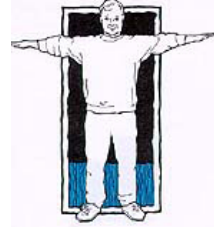
Uzanma ve germe egzersizleri ısınmanıza yardım eder ve sizi egzersize hazır hale getirir.

Örnek Egzersiz: Gövdeyi Yanlara Döndürme

Omuzlarınız gevşek olacak şekilde arkası destekli bir sandalyeye oturun. Nefes alın, nefesinizi yavaşça verirken, gövdenizi sola doğru çevirin ve kollarınızla omuzunuzun gerisine doğru uzanmaya çalışın. Bir kaç kere kollarınızı esnetin ve dinlenin. Aynı egzersizi sağ taraf için de tekrarlayın.

Örnek Egzersiz: Kolu Yukarı Kaldırma

Kollarınızı omuz hizasında yukarı kaldırırken nefes alın. Nefesinizi verirken yavaş yavaş indirin.



- Egzersiz yaptığınız sırada aşırı yorgunluk veya nefes darlığı hissederseniz, durun ve birkaç dakika dinlenin. Sonra tekrar devam edin. Egzersiz sırasında bir miktar nefes darlığı hissetmeniz normaldir.

- Egzersizi ısınmaya benzeyen soğuma periyodu ile bitirin. Beş dakika düşük şiddette veya daha kolay bir egzersiz yapın.

Ne Kadar Egzersiz Yeterlidir?

Yaptığınız egzersizin şiddetini nabzınızı sayarak anlayabilirsiniz. Egzersiz yaparken nabzınız istirahatteki nabız sayınızdan yaklaşık 20 atım fazla olmalıdır. Eğer 20 atımdan daha fazla artmışsa, kendinizi çok zorlamış olabilirsiniz. Eğer 20 atımdan daha azsa, biraz daha egzersiz yapabilirsiniz.

Ne Tür Egzersiz Yapabilirsiniz?

Akciğer hastalığı olan kişilerde yürüme başlangıç için iyi bir egzersizdir. Oksijen kullanıyorsanız, yürürken de oksijen kullanmayı sürdürün. Egzersiz sırasında, kullanılacak oksijen kaynağının seçimi için doktorunuza başvurmalısınız.

Basit bir yürüme programı için öneriler:

1. Nefes darlığınız olmadan yürüyebildiğiniz kadar yürüyün. Hava güzelse, dışarıda yürümek her zaman en iyisidir. Fakat evde veya alışveriş merkezinde de yürüyebilirsiniz.

2. Kollarınızı sallayarak, omuz ve gövdeniz rahat bırakarak yürüyün.

3. Yürürken, nefes aldığınız sürenin 2 katı kadar sürede nefesinizi verin. Örneğin 2 adımda nefes alın ve 4 adımda nefes verin.

4. Uygun bir yürüyüş hızı bulun.

5. Bir kaç adım bile olsa, her gün biraz daha uzağa yürümeye çalışın. Fakat kendinizi çok fazla zorlamayın. Nefessizlik hissederseniz, durun ve dinlenin. Rahat nefes alıp vermeye çalışın.

Nasıl Egzersiz Yapılır?

Yürüme ve diğer egzersizler için kaslarınızı kullanırsınız. Kaslarınız egzersiz yaparak çalıştırıldığında giderek, daha az oksijenle daha fazla iş yapmaya başlar. Bu da aynı işi yaparken daha az hava alacağınız anlamına gelir. Güçlenirsiniz ve yorulmadan daha fazla iş yapabilirsiniz.

Yürüme başlangıç için iyi bir egzersizdir. Kendinizi bir kez güçlü hissettiğinizde, zevk aldığınız diğer aktivite ve egzersizleri de yapmaya başlayabilirsiniz.

Ne Zaman Egzersiz Yapılmalıdır?

Başarının sırrı her gün egzersiz yapmaktır. En uygun zaman sabah ve öğleden sonra geç saatlerde ve yemeklerden en az 2 saat sonradır. Egzersizden önce varsa akciğerlerinizdeki balgamı temizlemeniz yararlı olacaktır.



KAYNAKLAR

- 1- Gosselink R. Breathing techniques in patients with chronic obstructive pulmonary disease (COPD). *Chronic Respiratory Disease*. 2004;1:163-72.
- 2- Ambrasino N, Strambi S. New strategies to improve exercise tolerance in chronic obstructive pulmonary disease. *European Respiratory Journal*. 2004;24:313-22.
- 3- Satta A. Exercise training in asthma. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2000;40:277-83.
- 4- British Lung Foundation. Exercise and Lungs.<http://www.britishlung-foundation.org/exercise-and-the-lungs>. 11 Mart 2007.
- 5- Folgering H, von Herwaarden C. Exercise limitations in patients with pulmonary diseases. *International Journal of Sports Medicine*. 1994;15:107-11.

