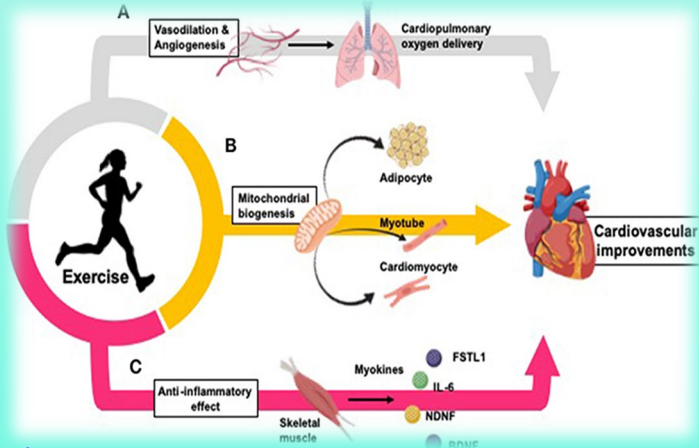


Fiziksel Aktivitenin Solunum Fonksiyonlara Etkisi



Fiziksel Aktivitenin Solunum Fonksiyonlara Etkileri nelerdir?

- Düzenli egzersiz eğitimi, sağlıklı bireylerde kardiyovasküler hastalık riskini azaltmaktadır.
- Fiziksel uygunluk düzeyini geliştirmekte, akciğer fonksiyonlarındaki azalmayı ve KOAH gelişme riskini azaltmaktadır.
- İnme, kalp hastalığı ve depresyon gibi diğer durumların gelişme riskini azaltabilir. Düzenli egzersiz de tip II diyabetin başlamasını önlemek için en önemli müdahalelerden biridir.
- Psikolojik destek sağlar ve hastaların sosyalleşmesinde katkı bulunur.



Solunum hastalıkları olan hastalarda egzersiz önerileri:

- Düzenli fiziksel aktivitenin Solunum sistemi hastalığına yakalanma riskini düşürür.
- Bir egzersiz programına başlamadan önce, yapacağınız egzersizin süresi ve tipi hakkında mutlaka doktorunuzla konuşunuz.
- Spora başlamadan önce uygun, rahat kıyafetler giyelim.
- Aç karnına veya yemekten hemen sonra egzersiz yapmayın.
- Egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında su içmeye özen gösterelim.
- Solunum sisteminin hastaları için önerilen egzersiz yöntemleri arasında; Dayanıklılık, aerobik, kuvvet, esneklik ve denge egzersizleri yer alır
- Haftada 3 kez, 30 dakika ile 1 saat arasında, her kez 8-15 tekrarlı. Egzersizlerin yoğunluğunu kademeli olarak artırın.
- 5-10 dk. ısınma ile başlayıp 5-10 dk. soğuma ile bitirmelisiniz.
- Egzersiz sırasında kalp atış hızı izlenmelidir.
- Egzersiz sırasında göğüs ağrısı, halsizlik, baş dönmesi ve baygınlık yaşarsanız egzersiz derhal sonlandırılmalıdır.

Astım Ve Egzersiz

- ❖ Araştırmalara göre, Kombine egzersiz (direnç ve aerobik), kontrollü astım ve egzersiz semptomları olan çocuklarda ve ergenlerde kardiyorespiratuar fitness ve kas gücünü iyileştirir.



İnfluenza Ve Egzersiz

- ❖ Araştırmalara göre, uzun süreli orta derecede aerobik egzersizin, influenza ile ilişkili enfeksiyon riskini azaltmaya ve yaşlı erişkinlerde influenza veya pnömoni aşısına karşı bağışıklık tepkilerini iyileştirmeye yardımcı olabileceğini öne sürdü. Ayrıca geleneksel Asya dövüş sanatları eğitiminin de faydalı olduğu görüldü.



KOAH Ve Egzersiz

- ❖ Araştırmalara göre, dayanıklılık egzersizleri, interval antrenmanları ve direnç egzersizlerinin KOAH hastalarında olumlu etkiler yarattığı gösterilmiştir. Ayrıca düzenli egzersizin nefes darlığını azalttığı, fonksiyonel kapasiteyi ve günlük aktivitelerin seviyesini ve kalitesini arttırdığı gösterilmiştir.

