

Fizikai aktivitási ajánlások asztma esetén

Az asztma a légutak heterogén krónikus gyulladásos rendellenessége, amelyet visszatérő zihálás, nehézlégzés, mellkasi szorító érzés és köhögés tünetei jellemeznek. Klinikai és epidemiológia vizsgálatok igazolják a rendszeres testmozgás asztmakontrollra gyakorolt kedvező hatásait.

Megelőzés

- A fizikai aktivitás védőhatással bír a súlyosabb asztma és elhízás kialakulásával szemben.

A fizikai aktivitás javallata asztmában

- A súlyos asztmában szenvedők gyakran ülő életmódot folytatnak. A fizikai állóképesség és az asztma-kontroll növelése, valamint a szisztémás gyulladás-csökkentés érdekében ajánlott a fizikai aktivitás.
- Az ülő életmódot folytató, asztmás felnőtteknek rendszeres fizikai aktivitást kell javasolni, mert ez javíthatja az asztma kontrollját.
- Az asztmás és éjszakai asztmás tünetekben szenvedő gyermekeknél és felnőtteknél csökkenhetnek az éjszakai tünetek rendszeres fizikai aktivitást követően.

A fizikai aktivitás hatása az asztmára

- **Akut hatások:**
 - Már egy 30-60 perces edzés is képes csökkenteni az asztma tüneteit (köhögés, nehézlégzés, zihálás).
- **A rendszeres fizikai aktivitás hatására:**
 - Javulnak az asztmás tünetek,
 - Javul az életminőség,
 - Nő az aerob állóképesség.

Aktivitás mennyiségére vonatkozó ajánlások

- Heti minimum 150 perc közepes vagy legalább heti 75 perc magas intenzitású kardió mozgás javasolt.
- Emellett ajánlott heti legalább 2-3 alkalommal főbb izomcsoportokat átmozgató, erősítő jellegű testmozgás.
- Javasolt rendszeresen, legalább heti 2-7 alkalommal nyújtó gyakorlatok végzése.
- Mindemellett a relaxációs gyakorlatok vagy jóga végzése is jótékony hatású.

Ajánlott mozgásformák

- Kardió mozgások: gyaloglás, futás, kerékpározás, úszás, vízi torna stb.
- Izomerősítő tevékenységek: nehezebb tárgyak/súlyok emelése, cipelése, saját testsúlyos edzés, gumikötéllel végzett mozgások stb.
- Nyújtás: aktív és/vagy passzív nyújtás, stretching- autostresching, PNF nyújtás stb.

Asztma-specifikus tanácsok

- A testmozgás okozta légzési problémákkal küzdő egyéneknek nem gyógyszeres és gyógyszeres tanácsokat is kell kapniuk a fizikai aktivitásban való részvétel megkönnyítése érdekében.
 - A nem gyógyszeres tanácsok közé tartozik a bemelegítés fontossága a fizikai aktivitás megkezdésekor (10-20 perc), intervallumokban végzett edzés, hideg időben arcmaszk használata.
- Az akut exacerbációban szenvedő egyének nem vehetnek részt közepes vagy erőteljes intenzitású aerob fizikai tevékenységben, amíg tüneteik fennállnak.