

Solunum Sistemi ve Egzersiz

Akciğerin çalışmasını bozan birçok 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. Nefessizlik hissi, akciğer hastalığının en yaygın belirtilerinden biridir.

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:

- Vücudu güçlendirir.
- Kemiklerin kuvvetini ve eklemlerin esnekliğinin korunmasına yardımcı olur.
- Egzersiz yapma kapasitesini artırır.

Akciğer hastalığı olan kişilerin, fiziksel aktivite ve solunum egzersizleri yapmaları nefessizlik hissinin azalmasında 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.

 ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ 2010	T.C. ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ SPOR DOSTU KAMPÜS KOORDİNATÖRLÜĞÜ SOLUNUM SİSTEMİ VE EGZERSİZ	 ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ 2010
---	--	---

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.

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.

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 başvurun.**