

ХОБЛ и физическая активность

Ведите активный образ жизни



COPD
FOUNDATION®

www.copdfoundation.org

Только для личного пользования. Для использования в остальных целях требуется разрешение.

This is a vibrant, cartoon-style illustration of a pair of human lungs. The central black silhouette of the lungs is prominent. Instead of realistic anatomical details, the branching bronchi are filled with a lush variety of colorful elements. On the left side, there's a purple crown-like flower at the top, followed by yellow and blue flowers, green leaves, and several pink and red hearts. A white running shoe is positioned near the bottom left. On the right side, a red apple sits near the top, surrounded by more flowers in shades of blue, orange, and purple. A small blue bird is perched on one of the lower branches. Other icons include a pink bicycle, a blue water bottle, and a purple medical device resembling a pulse oximeter or a small scale. The entire composition is set against a plain white background, creating a clean and cheerful visual metaphor for healthy living and respiratory care.



COPD
FOUNDATION®

ХОБЛ и физическая активность	1
Легочная реабилитация	2
Приступаем к легочной реабилитации	3
Приступаем к программе самостоятельных тренировок	4
Какая программа тренировок считается хорошей?	5
Использование кислородного оборудования во время тренировок	6
Дыхательные техники	7
Тренируемся безопасно	9
Ставим цели	10
Ссылки	11
Заметки	12



Перевод рекомендаций Фонда ХОБЛ по улучшению качества жизни профинансирован компанией AstraZeneca.

ХОБЛ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Нередко пациенты с хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ) считают, что они не могут заниматься спортом. Но если выполнять упражнения правильно и безопасно, физическая активность станет одним из лучших способов контролировать ХОБЛ. Физические упражнения позволяют уменьшить одышку, постепенно увеличить количество выполняемых упражнений и в целом улучшить состояние здоровья.

Почти все пациенты с ХОБЛ имеют такие симптомы:



Информация в этом руководстве не заменяет медицинский осмотр и советы или рекомендации вашего лечащего врача. Прежде чем приступить к выполнению комплекса упражнений, необходимо в любом случае проконсультироваться с лечащим врачом.

ЛЕГОЧНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

Если у вас есть диагноз ХОБЛ, лечащий врач может порекомендовать вам специальные упражнения и обучающие программы для пациентов с ХОБЛ. Одна из таких программ называется легочной реабилитацией. Основным элементом легочной реабилитации — упражнения.

Помимо упражнений, легочная реабилитация включает повышение осведомленности в вопросе ХОБЛ и групповую поддержку. Они помогают пациентам контролировать ХОБЛ и становиться более независимыми. Легочную реабилитацию проводит команда профессионалов, имеющих опыт работы с пациентами с одышкой. Они научат вас контролировать ХОБЛ, чтобы вы лучше себя чувствовали, смогли увеличить количество тренировок, улучшили качество жизни и по завершении программы продолжали оставаться активными.

Один из важнейших аспектов посещения сеансов легочной реабилитации — это встречи с другими пациентами с ХОБЛ, которые имеют схожий опыт, ощущения и проблемы.

Чтобы получить право на легочную реабилитацию в Соединенных Штатах, вы должны быть направлены вашим лечащим врачом. Medicare покрывает большую часть расходов. Некоторые страховые компании могут не покрывать стоимость легочной реабилитации. В таких случаях, ваш лечащий врач может отправить письмо, объясняющее, зачем вам нужна эта программа. Спросите своего врача о требованиях для получения легочной реабилитации в вашем регионе.

ПРИСТУПАЕМ К ЛЕГОЧНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

На первом этапе легочной реабилитации специалист ознакомится с вашей историей болезни и обсудит с вами нынешний уровень активности. Он поможет в постановке целей на основании наиболее приоритетных для вас факторов. Специалист будет контролировать частоту пульса, артериальное давление и уровень кислорода в крови во время тренировок и следить за тем, чтобы занятия физическими упражнениями были для вас безопасными.

В рамках программы легочной реабилитации вы узнаете о:

- дыхательных техниках и методах релаксации;
- препаратах для контроля ХОБЛ;
- необходимости в кислороде как в состоянии покоя, так и во время физических упражнений;
- рекомендациях путешественникам с ХОБЛ;
- способах, помогающих справляться с ХОБЛ.



ПРИСТУПАЕМ К ПРОГРАММЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК

Если вам не показана легочная реабилитация, вы можете сами увеличить ежедневную физическую активность и тренироваться самостоятельно. Упражнения помогут вам улучшить самочувствие и облегчить дыхание. Часто после тренировок повышается настроение и улучшается сон. Приступая к программе тренировок, подумайте о том, какие упражнения вам хотелось бы выполнять. Вам будет легче придерживаться программы, если она вам нравится.

Чтобы сделать тренировки более увлекательными, вы можете:

- попросить друга или члена семьи присоединиться к вам;
- присоединиться к специализированной программе тренировок, такой как Silver Sneakers, или к группе поддержки, к примеру Better Breathers Club;
- сходить в спортзал или обратиться в тренажерный зал к тренеру, у которого есть опыт работы с людьми с заболеваниями легких;
- смотреть дома видео с тренировками;
- включить любимую музыку и двигаться в такт;
- заниматься ходьбой в торговом комплексе или оздоровительном центре.

КАКАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК СЧИТАЕТСЯ ХОРОШЕЙ?

Хорошая программа тренировок — та, которая вам нравится и которую вы будете регулярно выполнять. Наиболее важными упражнениями для людей с ХОБЛ считаются:

Растяжка

Хорошая растяжка повышает гибкость и снижает вероятность получения травмы во время тренировок. Рекомендуется делать растяжку пять раз в неделю. Перед растяжкой делайте вдох, во время растяжки — выдох. По возможности удерживайте каждую позицию около 10–30 секунд. Повторяйте каждую растяжку от трех до пяти раз.

Упражнения на выносливость

Упражнения на выносливость — это упражнения, заставляющие ваше сердце и легкие работать с большей интенсивностью. Это может быть езда на велосипеде, прогулка, педалирование руками или ходьба по дому или на тренажере.

Начинать выполнять упражнения на выносливость необходимо медленно и спокойно. Каждую неделю можно увеличивать длительность занятий, даже если это всего лишь одна или две минуты. Довольно скоро вы станете лучше себя чувствовать и легче дышать. Однако советуем не останавливаться на достигнутом, как в английском выражении: «Не используешь — значит теряешь!» Поддерживайте свою энергию, выполняя эти упражнения минимум три дня в неделю. И не забывайте отдыхать в течение нескольких минут после каждого комплекса упражнений.

Укрепление мышц

Сильные мышцы помогут вам стать более активными. Укрепление мышц можно выполнять с помощью гантелей или эспандеров. В зависимости от степени сложности эластичные ленты эспандера бывают разных цветов. С помощью эспандера можно выполнять упражнения для укрепления мышц верхней и нижней частей тела. Укрепление мышц ног позволит увеличить дальность и длительность пеших прогулок. Укрепление рук и плеч поможет вам ловче одеваться, принимать душ и выполнять работу по дому.



Как правило, необходимо повторять каждое силовое упражнение по 5–10 раз (10 повторений). Если эта задача покажется легкой, добавьте полкилограммовую гирю. Не увеличивайте количество повторений.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИСЛОРОДНОГО ОБОРУДОВАНИЯ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

Если вы пользуетесь кислородным оборудованием, вам нужно будет использовать его во время тренировки. Установите скорость потока в соответствии с указаниями вашего лечащего врача примерно за пять минут до начала тренировки. Если упражнение окажется слишком интенсивным для вас, возможно, потребуется отрегулировать скорость потока кислорода, однако делайте это только в том случае, если так рекомендует ваш лечащий врач. Никогда не меняйте скорость потока самостоятельно. В случае сомнений проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Если вы ощущаете усталость, головокружение или одышку, или же учащенное сердцебиение и боль в груди, прекратите выполнение упражнений и обратитесь к врачу. Прислушивайтесь к своему телу и не переусердствуйте с тренировками.



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

Дыхательные техники помогают уменьшить одышку и справиться с тревожностью. Существует два основных вида дыхательных упражнений:

1. Дыхание через сжатые губы

Эта дыхательная техника помогает дольше сохранить дыхательные пути открытыми, уменьшая одышку. Также она позволяет сосредоточиться, замедлить дыхание и снизить тревожность. Дыхание через сжатые губы следует практиковать во время упражнений и после них или после любой нагрузки, вызывающей одышку.

Для дыхания через сжатые губы сделайте:

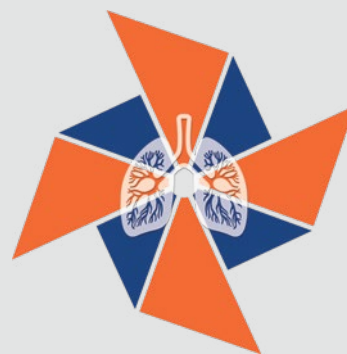


2. Дыхание Диафрагмой

Этот тип дыхания также называют дыханием животом. Диафрагма — ваша главная дыхательная мышца.

Для диафрагмального дыхания лягте на спину (когда вы освоите эту технику, вы сможете практиковать ее сидя, стоя и выполняя любые действия).

Когда вы освоите этот тип дыхания, вы сможете применять его для уменьшения одышки во время повседневной деятельности.



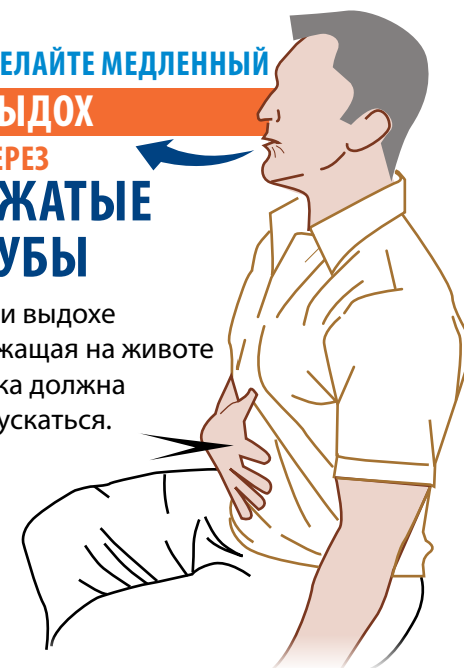
**СДЕЛАЙТЕ ВДОХ
ЧЕРЕЗ
НОС**

**ПОЛОЖИТЕ
РУКУ НА
ЖИВОТ**



**СДЕЛАЙТЕ МЕДЛЕННЫЙ
ВЫДОХ
ЧЕРЕЗ
СЖАТЫЕ
ГУБЫ**

При выдохе лежащая на животе рука должна опускаться.



ТРЕНИРУЕМСЯ БЕЗОПАСНО

Тренировки в умеренном темпе помогут вам повысить выносливость. Это означает, что вы сможете выполнить больше упражнений за больший период времени. Кроме того, умеренные физические нагрузки позволяют улучшить работу сердца и легких.

Когда не рекомендуется выполнять упражнения?

Прежде чем приступить к программе тренировок, покажите эти списки своему лечащему врачу и обсудите с ним свою ситуацию. Дополните этот список собственными «безопасными» и «небезопасными» симптомами вместе с врачом.

Да, вы можете безопасно заниматься спортом:

- ☐ Я чувствую усталость.
- ☐ У меня немного болит голова.
- ☐ У меня был тяжелый день.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Нет, заниматься спортом небезопасно:

- ☐ Меня тошнит.
- ☐ У меня неожиданно появились боли в ногах или груди.
- ☐ Мне не хватает воздуха.
- ☐ У меня озноб или плохое самочувствие.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



СТАВИМ ЦЕЛИ

Приступая к новому плану тренировок, многие люди любят ставить перед собой цели. Вы можете поставить цели, обратившись за помощью к своему лечащему врачу. Поставьте перед собой маленькую цель и вознаградите себя после ее достижения. Может быть, ваша самая малая цель — дойти до дома соседа, живущего неподалеку. Как только вы сможете достичь этой цели, поставьте перед собой еще одну! Работа над достижением малых целей поможет вам достичь главной цели. И довольно скоро вы сможете совершать более длительные прогулки, к которым стремились!

ВАМ ВСЕ ПО ПЛЕЧУ!

Медленно и уверенно — вот девиз занятий пациентов с ХОБЛ. Поддерживая активность тренировками в умеренном темпе и выполняя упражнения в соответствии с рекомендациями лечащего врача, вы почувствуете себя лучше. Ставьте маленькие цели, идите к большим и не торопитесь! Повышение физической активности сделает вас более энергичными, сильными и гибкими; и вскоре вы заметите, что ваше настроение улучшилось, одышка стала меньше и вы способны сделать больше любимых дел. Активное занятие любимым делом и тренировки помогут вам жить полноценной жизнью.



ССЫЛКИ

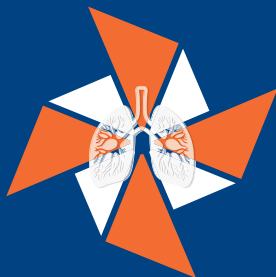
Дополнительную информацию об упражнениях для пациентов с ХОБЛ смотрите на веб-сайте Фонда ХОБЛ по ссылке copdf.co/exercise

Информацию, которая поможет вам контролировать ХОБЛ и хорошо себя чувствовать, смотрите в рекомендациях Фонда ХОБЛ по улучшению качества жизни на сайте copdf.co/guides

Чтобы ознакомиться с отзывами других людей с ХОБЛ о тренировках, посетите интернет-сообщество Фонда ХОБЛ COPD360social по ссылке www.copd360social.org

ЗАМЕТКИ

[illegible]



COPD FOUNDATION®

Майами, штат Флорида | Вашингтон, округ Колумбия

www.copdfoundation.org

Телефон для консультаций сообщества COPD360:
1-866-316-COPD (2673)

Информационная линия для пациентов с
бронхоэктазом и НТМ заболеванием легких:
1-833-411-LUNG (5864)

Это руководство было проверено членами группы
по рассмотрению рекомендаций Фонда ХОБЛ по
улучшению качества жизни

Фонд ХОБЛ хотел бы поблагодарить Доктора Радугу Чоат за
сотрудничество в переводе этого учебного материала.