

ورزش و COPD

لذت بردن از یک سبک زندگی فعال تر

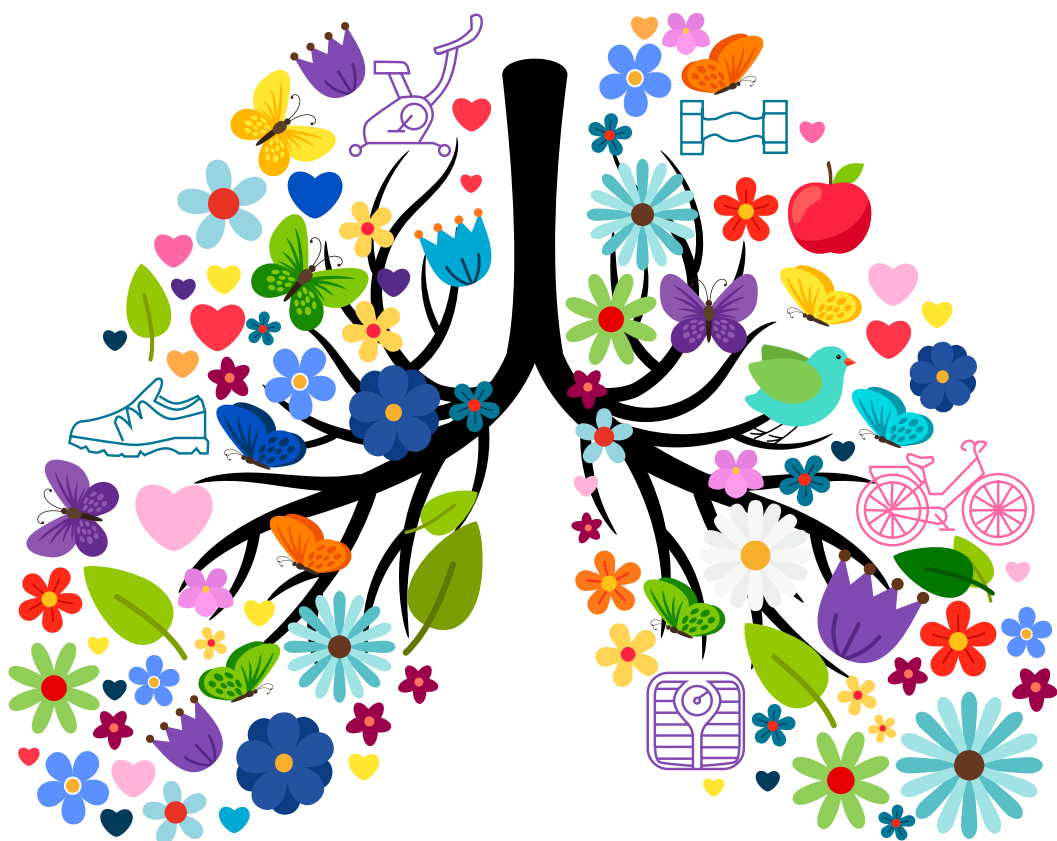


COPD
FOUNDATION®

www.copdfoundation.org

فقط برای استفاده شخصی. برای سایر کاربردها مجوز لازم است.

ورزش به خودی خود نمی تواند COPD را معکوس کند، اما می تواند به جلوگیری از ضعیف شدن ماهیچه های شما ناشی از غیر فعال بودن کمک کند.



فهرست مطالب

- 1 ورزش و COPD
- 2 توانبخشی ریوی
- 3 شروع توانبخشی ریه
- 4 شروع یک برنامه ورزشی به تنهایی
- 5 یک برنامه ورزشی خوب چیست؟
- 6 استفاده از اکسیژن همراه با ورزش
- 7 تکنیک های تنفسی
- 9 بی خطر ورزش کنید
- 10 تنظیم اهداف
- 11 منابع
- 12 یادداشت ها



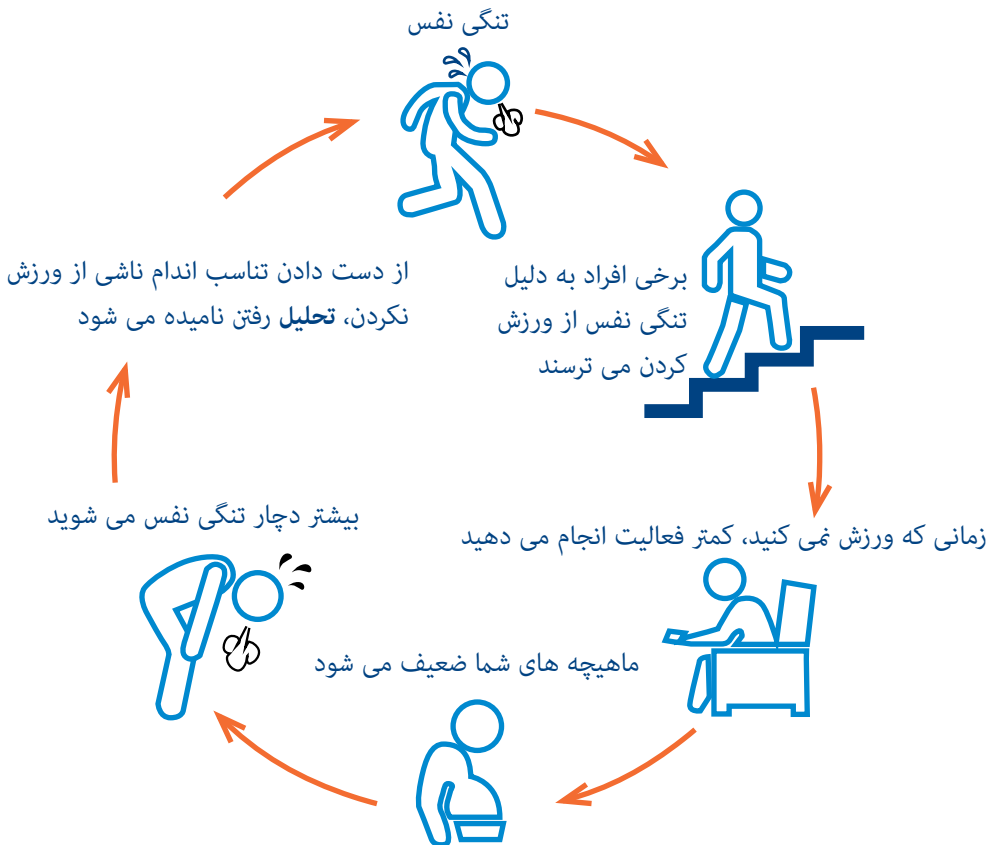
این ترجمه از راهنمای بنیاد COPD برای زندگی بهتر توسط آسترازنکا حمایت شده است.



ورزش و COPD

چنانچه به بیماری انسداد ریوی مزمن (COPD) مبتلا هستید، ممکن است فکر کنید که نمی توانید ورزش کنید. اما ورزش یکی از بهترین راه های کنترل COPD است. اگر به درستی ورزش کنید کمتر دچار تنگی نفس شده و با افزایش میزان ورزش می توانید سلامتی کلی خود را بهبود بخشید.

تقریباً تمامی افراد مبتلا به COPD دارای موارد زیر هستند:



اطلاعات این راهنما جایگزین معاینه پزشکی، اطلاعات یا توصیه های ارائه دهنده خدمات بهداشتی شما نیست. همیشه باید پیش از شروع یک برنامه ورزشی با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود مشورت کنید.

توانبخشی ریوی

چنانچه مبتلا به COPD هستید، ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی شما ممکن است برنامه‌های تمرینی و آموزشی ویژه‌ای را برای افراد مبتلا به COPD توصیه کند. یکی از این برنامه‌ها توانبخشی ریوی یا بازتوانی ریوی نامیده می‌شود. یکی از راه‌های اصلی توانبخشی ریوی ورزش کردن است.

علاوه بر ورزش، بازتوانی ریوی شامل آموزش در خصوص COPD و حمایت گروهی نیز می‌شود. این کار به شما کمک می‌کند COPD خود را کنترل کنید و خودکفایی بیشتری داشته باشید. در بازتوانی ریوی، شما با تیمی از متخصصانی که تجربه در مورد بیماران مبتلا به تنگی نفس دارند، کار خواهید کرد. آنها به شما می‌آموزند که چگونه COPD خود را کنترل کنید تا بتوانید احساس بهتری داشته باشید و ورزشی را که می‌توانید انجام دهید چه میزان باشد، و چگونه کیفیت زندگی خود و توانایی خود را برای فعال ماندن پس از اتمام برنامه بهبود بخشید.

یکی از بهترین راه‌ها در خصوص پیوستن به توانبخشی ریوی ملاقات با سایر افراد مبتلا به COPD است که تجربیات، احساسات و چالش‌های مشابهی دارند.

برای واجد شرایط بودن جهت بازتوانی ریوی، شما باید توسط ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود ارجاع شوید Medicare بیشتر هزینه‌ها را پرداخت می‌کند. بعضی شرکت‌های بیمه هزینه‌های بازتوانی ریوی را ممکن است پرداخت نکنند. چنانچه این اتفاق بیفتد، ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی شما می‌تواند نامه‌ای بفرستد و توضیح دهد که چرا به برنامه نیاز دارید.

شروع کار با بازتوانی ریوی

زمانی که برای اولین بار بازتوانی ریوی را شروع می‌کنید، تیم سابقه سلامتی شما را می‌گیرد و در خصوص سطح فعلی فعالیت تان با شما صحبت می‌کند. آنها به شما کمک می‌کنند تا بر اساس چیزهایی که برای شما مهم هستند، اهدافی را تعیین کنید. آنها ضربان قلب، فشار خون و سطح اکسیژن شما را در طول جلسات تمرینی کنترل می‌کنند و مطمئن می‌شوند که شما به طور صحیح ورزش می‌کنید.

در برنامه بازتوانی ریوی خود، با موارد زیر آشنا می‌شوید:

- تکنیک های تنفس و تمدد اعصاب
- داروهای کنترل COPD
- نیاز به اکسیژن چه در حالت استراحت و چه در حین ورزش
- توصیه های مسافرتی
- راه های کنار آمدن با COPD شما





شروع کار با بازتوانی ریوی

چنانچه واجد شرایط بازتوانی ریوی نیستید، هنوز هم می توانید فعالیت روزانه و ورزش خود را به تنهایی افزایش دهید. ورزش می تواند به شما احساس بهتری بدهد و کمک کند راحت تر نفس بکشید. اغلب، ورزش حال و هوای شما را بهبود می بخشد و به خواب بهتر کمک می کند. جهت شروع یک برنامه ورزشی، به این فکر کنید که دوست دارید چه کاری انجام دهید. در صورتی که از یک برنامه ورزشی لذت ببرید، راحت تر می توانید به آن پایبند باشید.

برای لذت بردن بیشتر ورزش، می توانید:

- از یک دوست یا یکی از اعضای خانواده بخواهید که به شما ملحق شود
- به یک برنامه ورزشی تخصصی مانند Silver Sneakers یا یک گروه حمایتی مانند Better Breathers Club بپیوندید.
- یک کلاس ورزشی را امتحان کنید یا با یک مربی در باشگاهی کار کنید که تجربه کار با افرادی را که دارای بیماری های ریوی هستند، دارد
- ویدیوی تمرینی در خانه تماشا کنید.
- موسیقی مورد علاقه خود را پخش کنید و با آهنگ حرکت کنید.
- سعی کنید در یک مرکز خرید یا مرکز تفریحی پیاده روی کنید.



یک برنامه ورزشی خوب چیست؟

یک برنامه ورزشی خوب برنامه ای است که از آن لذت می برید و به طور منظم آن را انجام خواهید داد. برخی ورزش های مهم برای افراد مبتلا به COPD شامل:

حرکات کششی

انجام حرکات کششی مناسب انعطاف پذیری شما را بهبود می بخشد و احتمال آسیب دیدگی در حین ورزش را کاهش می دهد. خوب است هفته ای پنج بار حرکات کششی انجام دهید. پیش از انجام حرکات کششی نفس بکشید و در حالی که کشش را نگه می دارید نفس خود را بیرون دهید. در صورت امکان هر کشش را به مدت '10-30' ثانیه حفظ کنید. هر حرکت کششی را سه تا پنج بار تکرار کنید

ورزش استقامتی

ورزش استقامتی ورزشی است که باعث سخت تر کار کردن قلب و ریه های شما می شود. اینها می توانند شامل دوچرخه سواری، پیاده روی، رکاب زدن با بازوها، یا پله بالا رفتن در خانه یا روی دستگاه باشند.

وقتی ورزش استقامتی را شروع می کنید، باید آهسته و آسان شروع کنید. هر هفته، می توانید کمی بیشتر ورزش کنید، حتی اگر یک یا دو دقیقه بیشتر باشد. به زودی، احساس بهتری خواهید داشت و بهتر نفس می کشید! اما پس از آن متوقف نشوید، زیرا "اگر از آن استفاده نکنید، آن را از دست می دهید!" با انجام تمرینات ورزشی حداقل سه روز در هفته، این انرژی را حفظ کنید. و فراموش نکنید که بعد از هر جلسه تمرین برای چند دقیقه بدن خود را خنک کنید.

تقویت ماهیچه ها

ماهیچه های قوی تر به شما کمک می کنند تا فعال تر باشید. تقویت ماهیچه ها را می توان با استفاده از وزنه یا نوارهای مقاومتی انجام داد. نوارهای الاستیک دارای رنگ های مختلف با درجه سختی متفاوت می باشند. با استفاده از باندهای خود می توانید تمرینات تقویت کننده عضلات بالاتنه و پایین تنه را انجام دهید. تقویت ماهیچه های پا به شما کمک می کند برای مدت طولانی تری بیشتر راه بروید. تقویت بازوها و شانه هایتان به شما کمک می کند لباس بپوشید، دوش بگیرید و کارهای خانه را راحت تر انجام دهید.

استفاده از اکسیژن همراه با ورزش

چنانچه از اکسیژن استفاده می کنید، باید از آن در حین تمرین استفاده کنید. در حدود پنج دقیقه قبل از شروع ورزش، میزان جریان اکسیژن خود را طبق دستور ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی تنظیم کنید. چنانچه آن ورزش برای شما خیلی سنگین است، ممکن است نیاز به تنظیم میزان جریان اکسیژن داشته باشید، اما صرفاً در صورتی تغییراتی را اعمال کنید که ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی به شما گفته باشد. هرگز به تنهایی میزان جریان اکسیژن خود را تغییر ندهید. در صورت وجود شک، از آن فعالیت خودداری کنید و با ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود مشورت کنید.

چنانچه خسته شدید، سرگیجه دارید یا دچار تنگی نفس می شوید، یا اگر احساس می کنید قلبتان تند می زند و درد قفسه سینه دارید، ورزش را متوقف کنید و با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود تماس بگیرید. به بدن خود گوش دهید و هنگام ورزش بیش از حد خود را تحت فشار قرار ندهید.



تکنیک های تنفسی

تکنیک های تنفس می تواند به شما کمک کند تا تنگی نفس خود را کاهش دهید و اضطراب را بهبود ببخشید. دو نوع تمرین تنفسی اصلی وجود دارد:

1. تنفس لب فشرده (PLB)

این روش تنفسی راه های هوایی شما را برای مدت طولانی تری باز نگه می دارد و تنگی نفس شما را کاهش می دهد. همچنین به شما کمک می کند تا تمرکز کنید، تنفس شما را کندتر می کند و اضطراب را کاهش می دهد. تنفس لب فشرده باید در حین و بعد از ورزش یا بعد از هر فعالیتی که باعث تنگی نفس شما می شود استفاده شود.

جهت انجام تنفس لب فشرده:



2. تنفس از دیافراگم



به این نوع تنفس، تنفس دیافراگمی یا “شکمی” نیز می گویند. دیافراگم عضله تنفسی اصلی شماست.

جهت انجام تنفس دیافراگمی، با خوابیدن به پشت شروع کنید وقتی با این تکنیک راحت تر شدید، می توانید آن را در حالت نشسته، ایستاده و در حین انجام فعالیت امتحان کنید.

همانطور که با این نوع تنفس راحت تر می شوید، می توانید از آن جهت کاهش احساس تنگی نفس تان در طول فعالیت های روزانه خود استفاده کنید.





بی خطر ورزش کنید

ورزش در سطح ملایم به افزایش استقامت شما کمک می کند. این به این معنی است که به شما کمک می کند کارهای بیشتری را بتوانید برای مدت زمان طولانی تری انجام دهید. همچنین ورزش ملایم به بهبود عملکرد ریه ها و قلب کمک می کند

چه زمانی ورزش کردن برای من مسئله ساز است؟

پیش از شروع یک برنامه ورزشی، این لیست ها را به ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود نشان دهید و در مورد وضعیت شخصی خود صحبت کنید. با هم، علائم "امن" و "ناامن" خود را به این لیست اضافه کنید.

بله، برای ورزش کردن بی خطر است:

☐ احساس خستگی می کنم.

☐ سردرد خفیفی دارم.

☐ روز بدی را سپری می کنم.

☐

☐

☐

خیر، ورزش کردن بی خطر نیست:

☐ ناراحتی معده دارم.

☐ اکسیژنم تمام شده است.

☐ من تب دارم یا احساس بیماری می کنم.

☐

☐

☐

☐

تنظیم اهداف

هنگام شروع یک برنامه ورزشی جدید، بسیاری از مردم تعیین اهداف را مفید می دانند. شما می توانید با کمک ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود اهداف را تعیین کنید. یک هدف کوچک برای کار در نظر بگیرید و زمانی که به آن رسیدید به خود پاداش دهید. شاید هدف کوچکتر شما این باشد که چند خانه پایین تر به سمت خانه همسایه خود بروید. هنگامی که توانستید به آن هدف برسید، هدف دیگری را بسازید! کار کردن بر روی آن اهداف کوچکتر به شما کمک می کند تا به هدف اصلی خود برسید. خیلی زود، پیاده روی های طولانی تری را انجام می دهید که برای رسیدن به آن تلاش می کردید!

شما می توانید این کار را انجام دهید!

آهسته و پیوسته شعار ورزشی COPD است. از طریق فعال ماندن با فعالیت های ملایم و ورزش طبق توصیه های ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی، احساس بهتری خواهید داشت. اهداف کوچک تعیین کنید، به سمت اهداف بزرگتر حرکت کنید و عجله نکنید! فعال تر بودن انرژی، قدرت و انعطاف پذیری شما را افزایش می دهد؛ به زودی متوجه خواهید شد که حال و هوای شما بهبود یافته، تنگی نفس شما کمتر شده و می توانید کارهای بیشتری را انجام دهید که از آنها لذت می برید. انجام بیشتر فعالیت ها و تمرینات مورد علاقه تان به شما کمک می کند زندگی سالم تری داشته باشید.



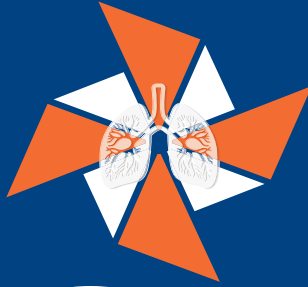
منابع

در خصوص ورزش با COPD در وب سایت بنیاد COPD به آدرس copdf.co/exercise بیشتر بیاموزید

برای اطلاعاتی که برای کمک به شما در مدیریت COPD شده است، لطفاً از راهنمای و موفقیت در برابر این بیماری طراحی copdf.co/guides.

جهت اطلاعات بیشتر در خصوص آنچه که دیگر افراد مبتلا به COPD در مورد ورزش با COPD می گویند، از انجمن آنلاین بنیاد COPD به نام COPD360social در وب سایت www.copd360social.org دیدن کنید.

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



COPD FOUNDATION

Miami, FL | Washington, DC

www.copdfoundation.org

خط پشتیبانی جامعه COPD360: (2673) 1-866-316-COPD

خط اطلاعات تنگی مجرای تنفسی و NTM: (5864) 1-833-411-LUNG

این راهنما توسط اعضای تیم بررسی راهنمای بنیاد COPD برای
زندگی بهتر بازبینی شده است

”این ترجمه از راهنمای بنیاد COPD برای زندگی بهتر توسط
آسترازنکا حمایت شده است.“

بنیاد COPD مایل است از تخصص مرجان خلیلی در ترجمه این مطالب آموزشی تشکر کند.