

# Aktywność fizyczna a POChP

dr n. med. Michał Poznański

[PODZIEL SIĘ](#)



Regularna aktywność fizyczna stanowi podstawę zdrowego trybu życia. Jest tak samo ważna w przypadku osób chorujących na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP), jak i w przypadku osób cieszących się dobrym zdrowiem. W listopadzie 2020 r. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wydała wytyczne odnośnie aktywności fizycznej. Zgodnie z ich treścią osoby dorosłe do 65. roku życia powinny podejmować regularną aktywność fizyczną, na przykład w formie ćwiczeń aerobowych i wzmacniających mięśnie, przez około 5 godzin w tygodniu.

Pacjenci leczący się z powodu chorób przewlekłych, do których zalicza się między innymi POChP, oraz osoby po 65. roku życia, powinny zachować ostrożność przy samodzielnym podejmowaniu decyzji o rozpoczęciu regularnych ćwiczeń fizycznych. Zawsze należy zasięgnąć opinii lekarza - w przypadku osób chorych na POChP może to być pulmonolog lub specjalista rehabilitacji medycznej. Z wynikiem konsultacji lekarskiej, ale jeszcze przed rozpoczęciem zwiększonej aktywności fizycznej warto porozumieć się z fizjoterapeutą, który w oparciu o dostarczoną dokumentację medyczną zbuduje optymalny plan ćwiczeń i jednocześnie pokaże w jaki sposób można te ćwiczenia wykonywać samodzielnie w sposób bezpieczny.

Dzięki regularnej aktywności fizycznej uzyskujemy:

- Zwiększenie sił witalnych
- Redukcję stresu
- Poprawę nastroju i podniesienie samooceny

- Poprawę jakości snu
- Zwiększenie siły mięśniowej
- Poprawę wykorzystania tlenu przez organizm.

Chorzy na POChP dodatkowo odnoszą korzyści polegające na:

- Zmniejszeniu uczucia duszności
- Redukcji częstości zaostrzeń choroby i ryzyka hospitalizacji
- Poprawie tolerancji wysiłku
- Wzmocnieniu mięśni oddechowych.

Osobom chorującym na POChP mogłoby się wydawać, że ćwiczenia fizyczne nie są dla nich bezpieczne, gdyż będą powodowały występowanie lub nasilanie duszności. Nic bardziej mylnego. Jak zawsze na początku może być trudno, ale z każdym dniem poprawa wydolności fizycznej będzie odczuwalna.

Należy jednak pamiętać, że nie powinno się ćwiczyć, gdy:

- Mamy gorączkę
- Chorujemy na ostrą chorobę zakaźną lub mamy objawy przeziębienia lub grypopodobne
- Odczuwamy dolegliwości bólowe w klatce piersiowej
- Odczuwamy duszność w spoczynku.

Osoby chore na POChP, u których występuje któryś z powyższych objawów powinny pilnie skonsultować się z lekarzem.

Warto jest pamiętać, że nawet pacjenci z przewlekłą niewydolnością oddechową, którzy korzystają z tlenoterapii domowej, mogą wykonywać dedykowane dla nich ćwiczenia fizyczne. Nic nie stoi na przeszkodzie, żeby podczas tych ćwiczeń korzystać z mobilnych źródeł tlenu lub używać przedłużaczy wąsów tlenowych. Ponieważ w trakcie wykonywania wysiłku fizycznego zwiększa się zapotrzebowanie na tlen, to może się okazać, że konieczne jest zwiększenie przepływu tlenu na czas trwania ćwiczeń – zawsze róbmy to jednak w porozumieniu z lekarzem!

Dobrym pomysłem na wkroczenie do świata regularnej aktywności fizycznej w przypadku chorych na POChP może być pobyt w oddziale rehabilitacji układu oddechowego. W każdym województwie jest szpital, który prowadzi tego typu oddział. Pobyt na takim oddziale trwa zazwyczaj około trzech tygodni. W tym czasie pacjent uczy się wykonywania ćwiczeń układu oddechowego zalecanych dla osób chorych na POChP. Są to między innymi ćwiczenia zwiększające elastyczność klatki piersiowej, ćwiczenia aerobowe (np. treningi marszowe i/lub treningi na cykloergometrze), ćwiczenia oporowe (np. ze specjalnymi taśmami), pomagające

zwiększać masę mięśniową bez korzystania z siłowni. Pacjenci nauczeni są też technik efektywnego kaszlu, co może być bezcenne w przypadku pacjentów skarżących się na zaleganie dużych ilości wydzieliny w drogach oddechowych. Podczas pobytu stacjonarnego w oddziale rehabilitacji układu oddechowego pacjent bierze udział również w zajęciach edukacyjnych. Są to między innymi zajęcia z wiedzy o chorobie, promocji zdrowego stylu życia oraz sposobach radzenia sobie z pojawiającymi się wyzwaniem dnia codziennego. Pacjenci mają też możliwość odbycia konsultacji psychologicznych i dietetycznych.

Oczekując na przyjęcie do oddziału rehabilitacji lub na ambulatoryjne wizyty u specjalistów nie powinniśmy stać z założonymi rękami.

Żeby pozostać aktywnym fizycznie przed rozpoczęciem ćwiczeń dedykowanych dla osób chorujących na POChP wystarczy np.:

- Mobilizować się do wstania z łóżka, a po wstaniu schować pościel
- Często zmieniać pokoje, w których spędza się czas
- Zejść do skrzynki na listy (nawet jeżeli nie spodziewamy się listonosza)
- Podejmować te aktywności, które były wykonywane przed rozpoznaniem POChP (może być konieczne zmniejszenie ich intensywności)
- Zaopiekować się zwierzęciem, które wymaga regularnych spacerów – pies jest idealnym towarzyszem, który zmusza do regularnego opuszczania domu i odbywania przechadzek nawet kilka razy dziennie.

Pamiętajmy, że każda aktywność jest lepsza niż żadna!

Piśmiennictwo:

1. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
2. <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/copd/living-with-copd/physical-activity>

PODZIEL SIĘ

Materiał wewnętrzny Chiesi

Ostatnia aktualizacja strony 5 stycznia 2024

