

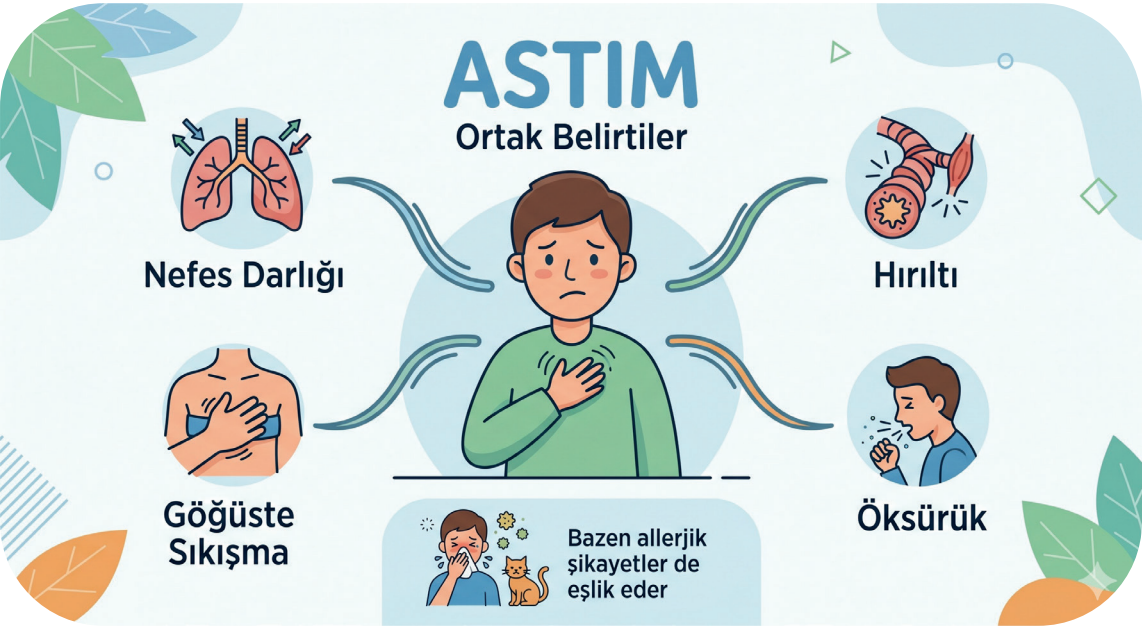
PULMONER REHABİLİTASYON

EL KİTAPÇIĞI

ASTIM

Astım, hava yollarının iltihaplanması ve daralması ile giden kronik bir solunum hastalığıdır, hastalık doğru tedavi ile kontrol altına alınabilir. Hastalık gelişiminde genetik yatkınlık, alerji, sigara dumanı, hava kirliliği ve enfeksiyonlar rol oynar.

Dünya genelinde 300 milyondan fazla kişi astım hastasıdır. Türkiye’de görülme sıklığı yaklaşık %5-10’dur. Hastalık her yaşta görülebilir, çoğunlukla çocuklukta başlar, ancak ileri yaşlarda da ortaya çıkabilir. Astıma neden olan yaygın çevresel faktörlerin başında, bağışıklık sistemini uyararak hava yollarında iltihaplanmaya yol açan alerjenler gelir. Ev tozu akarları, çimen ve ağaç polenleri, küf sporları, kedi-köpek gibi hayvanların tüyleri ve deri döküntüleri en sık karşılaşılan alerjenlerdendir.



Astımda Çevresel Tetikleyiciler Nelerdir?

Astım tanısı, hastanın belirtileri, tıbbi öyküsü ve solunum fonksiyon testleri, bronş provokasyon testleri ile konulur. Ayrıca, alerji testleri ile astımı tetikleyebilecek alerjenler belirlenebilir. Özellikle ayırıcı tanı için radyolojik tetkikler gerekebilir.

Astımın ortaya çıkması ve seyri, genetik yatkınlıklar ile çevresel faktörlerin karmaşık etkileşimlerine dayanmaktadır. Son yıllarda tüm dünyada astım ve alerjik hastalıkların görülme sıklığındaki hızlı artışın, büyük ölçüde yaşam tarzı değişiklikleri ve artan çevresel maruziyetlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

En yaygın tetikleyiciler:



Ev içi alerjenler
Toz, evcil hayvan, küf



Dış ortam alerjenleri
Polen ve küf sporları



Hava kirliliği
Egzoz ve sanayi dumanı



Tütün dumanı
Sigara ve e-sigara



Enfeksiyonlar
Rhinovirus ve RSV



Yaşam tarzı
Obezite, hareketsizlik



Tetikleyicilerden korunmak, astım kontrolüne yardımcı olur.

Çevresel Modifikasyonlar: Neler Yapılmalı, Nelerden Kaçınılmalı?

Astım yönetiminde çevresel modifikasyonlar, atak sıklığını düşürmek, hastaneye yatışları önlemek ve ilaç (özellikle kortikosteroid) ihtiyacını azaltmak için, medikal tedaviyi artırmadan önce başvurulması gereken en kritik adımdır. Hastalıktan korunmada etkili faktörler sigaradan uzak durmak, bulunulan ortamı sık sık havalandırmak, toz ve alerjiye yol açan faktörlerden kaçınmak, ilaçları düzenli kullanmak ve doktor kontrolünü aksatmamaktır.

1



EV TOZU AKARLARI

Çarşafı 60°C'de yıkayın, yatak ve yastıkları alerjen geçirmez kılıflarla kaplayın, halıları kaldırın.

2



EVÇİL HAYVANLAR

Mümkünse evden uzaklaştırın. Mümkün değilse yatak odasına sokmayın, HEPA hava temizleyici kullanın.

3



HAMAM BÖCEĞİ / FARE

Mutfak gıdalarını kapatın, çatlakları kapatın, profesyonel ilaçlama (IPM) desteği alın.

4



KÜF VE RUTUBET

Nem oranını %50'nin altında tutun, su sızıntılarını onarın, banyoları iyi havalandırın.

5



TÜTÜN DUMANI

Evde ve araçta kesinlikle içmeyin. Dışarıda içilse bile üçüncü el dumana dikkat edin.

6



POLENLER

Polen mevsiminde pencereleri kapatın, sabah saatlerinde dışarı çıkmaktan kaçının, eve gelince duş alın.



Tetikleyicilerden kaçınmak, astım kontrolünü destekler.

Tedavi

1. İlaç Tedavisi

Astım tedavisinde temel amaç semptomları kontrol altında tutmaktır. Tedavi iki ana gruptan oluşur:

- **Kontrol Edici İlaçlar:** Her gün düzenli olarak kullanılan, hastalığın seyrini kontrol eden temel ilaçlardır.
- **Rahatlatıcı (Kurtarıcı) İlaçlar:** Ani gelişen nefes darlığı ve hırıltı gibi belirtileri hızla gidermek için sadece ihtiyaç duyulduğunda kullanılır.
- **Önemli Not:** Tek başına rahatlatıcı sprey kullanımı yeterli değildir ve uzun vadede ciddi yan etkilere yol açabilir. Koruyucu ve rahatlatıcı tedavi mutlaka birlikte planlanmalıdır.
- **Uygulama Yöntemi:** İlaçların çoğu inhalasyon (nefes yoluyla) yöntemiyle doğrudan akciğerlere ulaştırılır. Bu yöntem sistemik yan etkileri azaltır; ancak ilacın etkinliği için doğru inhaler cihaz tekniğinin öğrenilmesi ve uygulanması kritiktir.

2. Astım Atağı ve Acil Durum Yönetimi

Aşağıdaki belirtilerin varlığı bir **“Astım Atağı”** göstergesidir ve acilen en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır:

- Konuşmakta zorluk çekme,
- Artan nefes darlığı veya çok hızlı nefes alıp verme,
- Dudaklarda veya tırnaklarda morarma,
- Kullanılan mevcut ilaçlara rağmen şikayetlerin düzelmemesi.
- Tedavi süreci: Alevlenme dönemlerinde doktor kontrolünde kortizon, inhaler ilaçların nebül formları ve gerekli durumlarda anti-biyotik tedavisi uygulanabilir.

3. Yaşam Tarzı ve Çevresel Faktörler

- **Sigaranın Bırakılması:** Tedavinin başarısı ve akciğer sağlığının korunması için tütün ürünlerinden tamamen uzak durulmalıdır.
- **Tetikleyicilerden Kaçınma:** Alerjenler ve iritan maddelerden kaçınmak belirtilerin ortaya çıkmasını engeller.

4. Koruyucu Tedaviler ve İmmünoterapi

Aşılar ve alerjene yönelik koruyucu tedbirler, vücudun hassasiyetini azaltarak ilaç ihtiyacını ve belirti sıklığını minimize edebilir.

5. Pulmoner Rehabilitasyon

İlaç tedavisine ek olarak uygulanan; hastaya özel egzersiz programları ve nefes eğitimi süreçlerini kapsayan destekleyici bir tedavi yöntemidir.

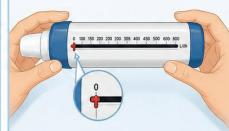
PEF metre Kullanımı ve Atak Takibi

Solunum yollarındaki daralmanın çok şiddetlenmeden önce saptanabilmesi ya da mevcut daralmanın ölçüsünün bilinmesi çok önemlidir. PEF metre kullanımı kolay ve küçük bir cihazdır ve solunum yollarındaki bu daralmanın şiddeti basit bir şekilde değerlendirilebilir.

1 Ölçüm sırasında ayakta durun ya da dik bir şekilde oturun. Ölçümü her zaman aynı vücut pozisyonunda yapmaya dikkat edin.



2 PEF metre ibresini sıfıra getirin. PEF metreyi, ellerinizin ibreyi engellemeyeceği şekilde tutun.



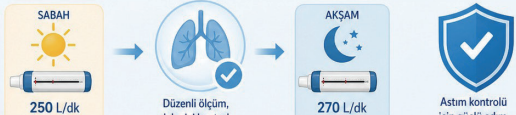
3 Derin bir nefes alın. PEF metrenin ağız parçasını dudaklarınızla sarın. Dilinizin cihazın ağız parçasını kapatmamasına dikkat edin. Nefesinizi tek seferde; mümkün olan en güçlü ve hızlı şekilde cihaza üfleyin.



4 İlk ölçümü deftere kaydettikten sonra, aynı işlemi 2 kez daha yapın. Elde ettiğiniz sonuçları birlikte toplam 3 ölçüm değerini not defterinize ya da cep telefonunuza kaydetmiş olun.



5 PEF metre ile sabah ve akşam ölçüm yaparak elde ettiğiniz değerler ile PEF değişkenliği hesaplanmakta, bu sayede astım hastalığınızın olup olmadığı veya hastalığınızın kontrol altında olup olmadığı değerlendirilebilmektedir.



- Genellikle PEF değerleri sabah bronkodilatör ilaç kullanılmadan önce yani PEF değerinin en düşük olmasının beklendiği zamanda; akşam ise bronkodilatör kullanıldıktan sonra yani değerler en yüksek durumdayken ölçülür.
- En yüksek değer kaydedilir. Her ölçümde elde edilen 3 değerden en yüksek olanı kaydedilir.
- İki hafta sabah ve akşam ölçümleri kaydedilmelidir.
- Hesaplama Formülü:

$$\text{Günlük PEF Değişkenliği} = \frac{(\text{Akşam PEF} - \text{Sabah PEF})}{((\text{Akşam PEF} + \text{Sabah PEF}) : 2)} \times 100$$

Pulmoner Rehabilitasyon

Astım hastalarında Pulmoner Rehabilitasyon, nefes darlığı ataklarının kontrolünde, düzgün nefes alınmasının sağlanmasında ve yorgunluk nedeni olan hareketsiz yaşamın önüne geçilmesinde, çok yönlü müdahaleler sunan bir disiplindir. Aşağıda, astım belirtilerini azaltmak ve kontrol altına almanız için kullanabileceğiniz yöntemler sıralanmıştır.

Astımda Nefes Darlığı ile Baş Etme Pozisyonları ve Nefes Kontrolü

RAHATLATICI POZİSYONLAR

1 Öne eğilerek oturma



 Sandalye'de oturun. Gövdenizi hafif öne alın, dirseklerinizi dizlerinize dayayın, omuzlarınızı gevşetin.

2 Masaya destekli oturma



 Masa üzerine yastık koyun. Kollarınızı ve başınızı destekleyin, boynunuzu rahat bırakın.

3 Duvara yaslanma



 Ayaklar hafif açık olacak şekilde durun. Sırtınızı veya omuzunuzu duvara yaslayın, omuzlarınızı gevşetin.

NEFES KONTROLÜ



1. Rahat bir pozisyon alın ve omuzlarınızı gevşetin.



2. Bir elinizi göğsünüze, diğeri karnınıza koyun.



3. Burununuzdan yavaşça nefes alın.



4. Karnınız hafifçe yükselsin; göğsünüz mümkün olduğunca sakin kalsın.



5. Nefesi ağzınızdan yavaşça verin; verirken süre alıştan biraz uzun olsun. Nefesi zorlamayın.



AMAÇ: Sakin, yavaş ve kontrollü solunum ile nefes darlığını azaltmak ve rahatlamayı sağlamaktır.



Bu pozisyonlar ve nefes tekniği, nefes darlığı hissedildiğinde rahatlamaya yardımcı olur. Şikayetleriniz devam ederse tıbbi yardım alın.



Bazı vücut pozisyonları nefesinizi kontrol etmenize yardımcıdır. Nefesiniz sıklaştığında, nefes darlığı hissettiğinizde yukarıdaki pozisyonlardan herhangi birini alarak, burnunuzdan derin nefes alın ve dudaklarınızı büzerek nefesinizi yavaşça boşaltın. Paniklemeyin. Sakin kalabilir, bu pozisyonlardan birini alabilir ve söylenilen biçimde sakın derin nefes alabilirsiniz, nefes darlığınızı kontrol edebilirsiniz. Unutmayın, ne kadar nefesinizin daraldığını da hissetseniz de nefes borunuz tamamen daralmaz!

Solunum Egzersizleri

Aşağıdaki egzersizler akciğerlerinizi genişletir, nefes darlığınızı azaltır ve sizi rahatlatır.

Karın (Diyafram) Solunumu

Nasıl Yapılır?: Bir elinizi karınıza, diğerini göğsünüze koyun. Burnunuzdan yavaşça nefes alın ve karınızın şiştiğini hissedin (göğsünüz hareket etmemeli). Sonra ağızınızdan yavaşça nefes verin.

Ne Zaman ve Ne Sıklıkla?: Günde **3-4 kez**, her defasında **5-10 dakika** boyunca rahat bir koltukta otururken yapın.



Bu eliniz karınızda olacak.



Bu eliniz göğsünüzde olacak.

1 NEFES ALIN



Burnunuzdan yavaşça nefes alın.

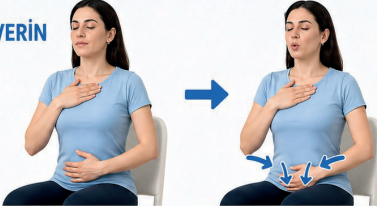


Karınız şişer (eliniz yukarı kalkar).



Göğsünüz hareket etmemeli.

2 NEFES VERİN



Ağızınızdan yavaşça nefes verin.



Karınız iner (eliniz aşağı iner).



Göğsünüz hareket etmemeli.



ÖNEMLİ: Nefes alıp verirken yavaş olun. Rahat ve düzenli nefes almaya çalışın.

Balgam Temizleme Teknikleri

Eğer balgamınız varsa, doktorunuz ve/veya fizyoterapistiniz aksini söylemediyse, aşağıda sıralanan teknikleri deneyebilirsiniz. Bu teknikleri denerken, her zaman sakın nefesler almalı, nefes hızınızın arttığını ve nefes darlığınızı şiddetlendirdiğini hissederseniz, durup dinlenmelisiniz.

Aktif Solunum Teknikleri Döngüsü

Bu teknik, akciğerlerinizde biriken mukusun balgam olarak dışarı atılmasına yardımcı olan üç aşamalı bir solunum egzersizi serisidir.

1. Solunum Kontrolü: Burnunuzdan sakince nefes alın ve karnınızın yükseldiğini hissedin. Karnınızın indiğini hissederek nefesinizi burnunuzdan veya ağzınızdan verin. Mümkün olduğunca az çaba sarf ederek nefes hızınızı yavaşlatmaya çalışın.

2. Derin Nefes: Burnunuzdan yavaşça, alabildiğiniz kadar derin bir nefes alın; göğsünüzün alt kısmının ve karnınızın genişlediğini hissedin. Nefesinizi 5 saniye tutun. Ardından, kendinizi zorlamadan ağzınızdan nazikçe nefes verin. Bu sırada dudaklarınızı ısıklı çalar gibi büzebilirsiniz. Bunu 3-4 kez tekrarlayın.

3. Huffing: Nefes alın, boğazınızı açık tutun ve sanki bir aynayı buğuluyormuşsunuz gibi ağzınızdan güçlü bir şekilde "huff" yaparak nefes verin. Öksürmeye ve balgamı temizlemeye hazır hissedene kadar tekrarlayın.

Bu 3 döngüyü, aralarda dinlenme molaları vererek, balgamınızı atana kadar tekrar tekrar yapabilirsiniz.

AKTİF SOLUNUM TEKNİKLERİ DÖNGÜSÜ



i

Bu teknik, akciğerlerinizde biriken mukusun balgam olarak dışarı atılmasına yardımcı olan üç aşamalı bir solunum egzersizidir.

1

SOLUNUM KONTROLÜ

Burnunuzdan sakince nefes alın ve karnınızın yükseldiğini hissedin.

Karnınızın indiğini hissederek nefesinizi burnunuzdan veya ağızınızdan verin.

Mümkün olduğunca az çaba sarf ederek nefes hızınızı yavaşlatmaya çalışın.



Burnunuzdan nefes alın.



Burnunuzdan veya ağızınızdan nefes verin.

2

DERİN NEFES

Burnunuzdan yavaşça, alabildiğiniz kadar derin bir nefes alın; göğsünüzün alt kısmının ve karnınızın genişlediğini hissedin.

Nefesinizi 5 saniye tutun.

Ardından, kendinizi zorlamadan ağızınızdan nazikçe nefes verin. Bu sırada dudaklarınızı ısıklık çalar gibi büzebilirsiniz.



Yavaşça derin nefes alın.



Nefesinizi 5 saniye tutun.



5 sn



Ağızınızdan nazikçe nefes verin.

Bunu 3-4 kez tekrarlayın.

3

HUFFING

Nefes alın, boğazınızı açık tutun ve sanki bir aynayı buğuluyormuşsunuz gibi ağızınızdan güçlü bir şekilde "huff" yaparak nefes verin.

Öksürmeye ve balgamı temizlemeye hazır hissedene kadar tekrarlayın.



Nefes alın.



"Huff" yaparak güçlü bir şekilde nefes verin.



Öksürmeye ve balgamı temizlemeye hazır hissedene kadar tekrarlayın.



ÖNEMLİ

Egzersizleri günde birkaç kez ve düzenli olarak uygulamak fayda sağlar.



UNUTMAYIN

Düzenli uygulama, nefes darlığınızı azaltmaya ve balgamınızı atmaya yardımcı olur.

Otojenik Drenaj

Otojenik Drenaj, akciğerlerinizdeki balgamı herhangi bir cihaza ihtiyaç duymadan, sadece kendi nefesinizi kullanarak dışarı atmanızı sağlayan özel bir tekniktir. Bu teknik üç ana basamaktan oluşur:

1. Çözme Aşaması (Yumuşatma): Bu aşamada amaç, akciğerlerinizin en derin köşelerine yapışmış olan balgamı yerinden oynatmaktır.

- Akciğerlerinizdeki havayı iyice boşaltın.
- Ardından, çok derin olmayan, küçük nefesler alıp verin. Bu, derinlerdeki balgamın gevşemesini sağlar.

2. Toplama Aşaması: Gevşeyen balgamı, dışarı atılabileceği daha geniş hava yollarına doğru taşıma aşamasıdır.

- Nefeslerinizi biraz daha derinleştirin (orta seviye nefesler).
- Nefes verirken balgamın akciğerlerinizin ortasına doğru ilerlediğini hayal edin.

3. Atma Aşaması: Artık balgam yukarıya, boğazınıza yakın bir yere gelmiştir.

- Tamamen dolacak şekilde çok derin nefesler alın.
- Bu derin nefesleri güçlü bir şekilde vererek balgamı öksürükle veya "huff" yaparak dışarı atın.



OTOJENİK DRENAJ



i

Otojenik Drenaj, akciğerlerinizdeki balgamları herhangi bir cihaza ihtiyaç duymadan, sadece kendi nefesinizi kullanarak dışarı atmanızı sağlayan özel bir tekniktir. Bu teknik üç ana basamaktan oluşur:

1

ÇÖZME AŞAMASI (YUMUŞATMA)

Bu aşamada amaç, akciğerlerinizin en derin köşelerine yapışmış olan balgamları yerinden oynatmaktır.

- Akciğerlerinizdeki havayı iyice boşaltın.
- Ardından, çok derin olmayan, küçük nefesler alıp verin. Bu, derinlerdeki balgamların gevşemesini sağlar.



Akciğerlerinizdeki havayı iyice boşaltın.

Çok derin olmayan, küçük nefesler alıp verin.

Derinlerdeki balgamların gevşemesini sağlar.

2

TOPLAMA AŞAMASI

Gevşeyen balgamı, dışarı atılabileceği daha geniş havayollarına doğru taşıma aşamasıdır.

- Nefeslerinizi biraz daha derinleştirin (orta seviye nefesler).
- Nefes verirken balgamların akciğerlerinizin ortasına doğru ilerlediğini hayal edin.



Nefeslerinizi biraz daha derinleştirin.

Nefes verirken balgamların akciğerlerinizin ortasına doğru ilerlediğini hayal edin.

Balgam geniş havayollarına taşınır.

3

ATMA AŞAMASI

Artık balgam yukarıya, boğazınıza yakın bir yere gelmiştir.

- Tamamen dolacak şekilde çok derin nefesler alın.
- Bu derin nefesleri güçlü bir şekilde vererek balgamları öksürükle veya "huff" yaparak dışarı atın.



Tamamen dolacak şekilde çok derin nefes alın.

Bu derin nefesleri güçlü bir şekilde verin.

Balgamları öksürükle veya "huff" yaparak dışarı atın.

GENEL ÖNERİLER



Bol sıvı tüketin.



Egzersizizi günde 1-2 kez uygulayın.



Rahat bir pozisyonda oturun.



Düzenli uygulama, nefes darlığınızı azaltır ve balgamların atılmasını kolaylaştırır.



Düzenli uygulama ile akciğerlerinizin daha rahat nefes almasına yardımcı olursunuz.



Ciddi nefes darlığı, göğüs ağrısı, kanlı balgam veya ateş durumunda sağlık kuruluşuna başvurunuz.

Egzersiz Eğitimi

Astımda hava yolları hassas olduğu için nefes darlığı ve çabuk yorulma sık görülebilir; bu nedenle doğru egzersiz alışkanlığı kazanmak büyük önem taşır. Doğru egzersizlerle zamanla nefes darlığınız azalır, daha rahat hareket edersiniz ve günlük işlerinizi daha kolay yapabilirsiniz. Egzersiz sırasında nasıl nefes alıp vereceğinizi öğrenmek, göğüs sıkışması ve panik hissini azaltır. Düzenli egzersiz yapan astım hastalarında vücut güçlenir, dayanıklılık artar ve atakların görülme sıklığı azalabilir. Ayrıca, egzersiz, kendinize olan güveninizi artırır ve daha aktif bir yaşam sürmenize yardımcı olur.



ASTIMDA EGZERSİZİN FAYDALARI

Düzenli ve uygun egzersiz, astım semptomlarını kontrol etmeye yardımcı olur, akciğerlerinizi güçlendirir ve yaşam kalitenizi artırır.

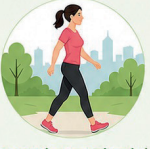
1



NEFES DARLIĞINI AZALTIR

Daha rahat nefes alıp vermenizi sağlar.

2



EGZERSİZ KAPASİTESİNİ ARTIRIR

Daha uzun süre yürüyebilir ve günlük aktiviteleri daha kolay yapabilirsiniz.

3



AKCİĞERLERİN DAHA VERİMLİ ÇALIŞMASINI SAĞLAR

Solunum kasları güçlenir, nefes kontrolü gelişir.

4



SEMPTOMLARI KONTROL ETMEYE YARDIMCI OLUR

Hışlıltı, göğüs sıkışması ve çabuk yorulma azalabilir.

5



ALEVLENME RİSKİNİ AZALTABİLİR

Düzenli egzersiz, hastalığın daha stabil seyretmesine katkı sağlar.

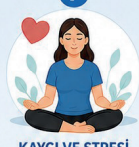
6



KAS GÜCÜNÜ VE DAYANIKLILIĞI ARTIRIR

Vücut daha güçlü ve dayanıklı hale gelir.

7



KAYGI VE STRESİ AZALTIR

Nefesle ilgili korku ve panik hissini azaltır.

8



YAŞAM KALİTESİNİ ARTIRIR

Kendinizi daha enerjik ve bağımsız hissedersiniz.

ÖNEMLİ NOT



Egzersize başlamadan önce fizyoterapistinize danışın.



Egzersizden önce ısınmayı ihmal etmeyin.



Gerekirse inhaler ilacınızı kullanın.



Egzersiz sırasında şikayetleriniz artarsa durun ve destek alın.

 Fizyoterapistinizin önerdiği şekilde, size uygun egzersizleri düzenli olarak yapın. 

ASTIMDA AEROBİK EGZERSİZ

DAHA GÜÇLÜ NEFES, DAHA KALİTELİ YAŞAM!



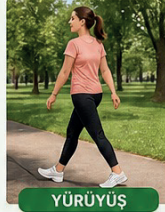
AEROBİK EGZERSİZ NEDİR? ‡

Vücudun oksijen kullanarak yaptığı, ritmik ve sürekli hareketlerdir.

FAYDALARI

- ✓ Nefes darlığını azaltır.
- ✓ Dayanıklılığı artırır.
- ✓ Günlük aktiviteleri kolaylaştırır.
- ✓ Yaşam kalitesini yükseltir.

ÖRNEKLER



ISINMA (Egzersizden Önce – 5-10 dk)

Isınma, kaslarınızı hazırlar, nefesinizi kolaylaştırır ve astım atağı riskini azaltır.

- 1 Yavaş tempolu yürüyüş
- 2 Kol daire hareketleri
- 3 Yanlara esneme
- 4 Diz kaldırma
- 5 Derin nefes alıp verme



Hareketleri yavaş ve kontrollü yapın. Nefesinizi zorlamayın.

AEROBİK EGZERSİZ (20-40 dk)

- 📅 Haftada 3-5 gün
- 🕒 20-40 dakika
- 💬 Tempoyu "konuşabilecek ama şarkı söyleyemeyecek düzeyde tutun.
- 📈 Düzenli yapın, kendinizi iyi hissettiğiniz bir tempoda devam edin.



DİKKAT!

- ✓ Bol su için.
- ✓ Uygun kıyafet giyin.
- ✓ Soğuk havada ağız-burun bölgesini koruyun.
- ✓ Doktorunuz önerdiyse egzersiz öncesi inhalerinizi kullanın.

SOĞUMA (Egzersizden Sonra – 5-10 dk)

Vücudunuzu yavaşça normale döndürür ve kasların gevşemesine yardımcı olur.

- 1 Yavaş tempolu yürüyüş
- 2 Baldır germe
- 3 Arka bacak germe
- 4 Kol ve omuz germe
- 5 Derin nefes alıp verme



Anı durmayın. 5-10 dakika yavaşlayarak bitirin. Nefes egzersizleri yaparak rahatlayın.

DİRENÇ (KUVVET) EGZERSİZLERİ

GÜÇLENİN, NEFESİNİZİ RAHATLATIN!

Direnç egzersizleri kaslarınızı güçlendirir, vücudunuzu destekler ve günlük yaşam aktivitelerinizi kolaylaştırır.



Unutmayın!

Düzenli egzersiz, astım kontrolünü kolaylaştırır ve yaşam kalitenizi artırır.



NASIL YAPILMALI?

- ✓ Haftada 2-3 gün yapılmalıdır.
- ✓ Her hareketi 8-12 tekrar, 1-3 set uygulayın.
- ✓ Hafif-orta ağırlık veya direnç bandı ile başlayın.
- ✓ Hareketler sırasında nefesinizi tutmayın.
- ✓ Ağrı veya aşırı zorlanma olursa dinlenin.

FAYDALARI

- Kas gücünü artırır.
- Çabuk yorulmayı azaltır.
- Duruşu ve dengeyi geliştirir.
- Kemik sağlığını destekler.
- Günlük yaşam aktivitelerini kolaylaştırır.



ÖNERİLER

- Egzersizden önce ısınmayı, sonra soğumayı unutmayın.
- Bol su için.
- Rahat kıyafetler giyin.
- Doktorunuzun önerdiği inhaleri egzersiz öncesi kullanın (gerekirse).



EGZERSİZ ÖRNEKLERİ

1. SANDALYEDE KOL BİÇES



- Kollarınız yanda, avuç içleri öne baksın.
- Dirseklerinizi sabit tutarak ağırlıkları yukarı doğru kaldırın.
- Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

8-12 tekrar

2. DUVARA ŞINAV



- Ellerinizi omuz genişliğinde duvara koyun.
- Dirseklerinizi bükerek vücudunuzu duvardan yaklaştırın.
- Tekrar başlangıç pozisyonuna dönün.

8-12 tekrar

3. DİRENÇ BANDI İLE KÜREK ÇEKME



- Bandı bir yere sabitleyin, bandın uçlarını tutun.
- Dirseklerinizi geriye doğru çekerek kürek kemiklerinizi sıkıştırın.
- Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

8-12 tekrar

4. OTURARAK OMUZ PRESS



- Ağırlıkları omuz hizasında tutun.
- Nefes vererek kollarınızı yukarı doğru itin.
- Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

8-12 tekrar

5. DİRENÇ BANDI İLE BİÇES



- Bandın ortasına basın, uçlarını tutun.
- Dirseklerinizi sabit tutarak kollarınızı yukarı kaldırın.
- Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

8-12 tekrar

6. SANDALYEDE BACAK KALDIRMA



- Sirtınızı dik tutun.
- Bir bacağınızı düz şekilde öne doğru kaldırın.
- Yavaşça indirin ve diğer bacakla tekrarlayın.

8-12 tekrar (her bacak)

SOLUNUM KAS EĞİTİMİ

Nefes kaslarınızı güçlendirir, nefes almanızı kolaylaştırır.

NASIL ÇALIŞIR?

Egzersize, nefes gücünüzün size uygun olan hafif bir seviyesinden başlanır.

Zamanla güçlendikçe cihazın direnci yavaş yavaş artırılır.



	Amaç	Solunum kas gücünü artırmak
	Sıklık	Günde 1-2 kez
	Süre	15-30 dakika

NASIL YAPILIR?

- 1 Cihazın direncini size uygun seviyeye ayarlayın.
- 2 Dik bir şekilde oturun.
- 3 Ağızınızı cihazın ağızlığına yerleştirin ve dudaklarınızla sıkıca sarın.
- 4 Burundan değil, ağızınızdan derin ve yavaşça nefes alın.
- 5 Nefesinizi kısa bir an tutun.
- 6 Cihazı ağızınızdan çıkarın ve yavaşça nefes verin.

ESNEKLİK VE MOBİLİTE

Vücudunuzu esnek ve hareketli tutmak, nefes almanızı kolaylaştırır ve günlük aktivitelerinizi rahat yapmanıza yardımcı olur.

ASTIMLILAR İÇİN FAYDALARI



- Göğüs kafesinin daha rahat açılmasına yardımcı olur.
- Nefes darlığını azaltır.
- Duruşu düzeltir, kas gerginliğini azaltır.
- Egzersiz ve günlük işler sırasında vücudu hazırlar.

NASIL YAPILIR?

- ✓ Hareketleri yavaş ve kontrollü yapın.
- ✓ Rahat bir nefesle yapın, nefesinizi tutmayın.
- ✓ Hafif bir gerilme hissi normaldir, ağrı olursa zorlamayın.
- ✓ Her hareketi 10-20 saniye sürdürün.
- ✓ Günde 1-2 kez veya egzersizden önce ve sonra yapabilirsiniz.

NE ZAMAN YAPMALIYIM?

- Egzersizden önce ısınma olarak.
- Egzersizden sonra soğuma olarak.
- Uzun süre oturduktan sonra vücudunuzu rahatlatmak için.

ÖNERİLEN ESNEKLİK VE MOBİLİTE HAREKETLERİ

1 GÖĞÜS AÇMA

-
- Ellerinizi arkada birleştirin, omuzlarınızı geriye çekin, göğüsünüzü açın.
- 10-20 saniye

2 YAN ESNEME

-
- Bir kolunuzu yukarı kaldırın, diğer yöne doğru eğilin.
- 10-20 saniye

3 OMUZ CEVİRME

-
- Omuzlarınızı öne doğru dairesel hareketlerle çevirin, sonra geriye doğru çevirin.
- 10 tekrar her yöne

4 BOYUN ESNETME

-
- Başınızı yana doğru eğin, hafifçe esnetin.
- 10-20 saniye

5 SIRT ESNETME

-
- Otururken kollarınızı öne uzatın, ertirizi yavaşça geriye doğru eğin.
- 10-20 saniye

6 KALÇA VE BACAK ESNETME

-
- Bir adım öne atın, arka bacağınızı geride uzatın. Kalça bölgesi hissetmeye çalışın.
- 10-20 saniye

7 ARKA BACAK ESNETME

-
- Otururken bir bacağınızı öne uzatın, ayak parmaklarınızı kendinize doğru çekin.
- 10-20 saniye

8 BİLEK VE KOL ESNETME

-
- Bir kolunuzu göğüsünüzün önünden geçirin diğer kolunuzu hafifçe yaklaştırmak. Diğer kol için tekrarlayın.
- 10-20 saniye

ASTIMDA EGZERSİZ YAPARKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER



Egzersiz Öncesi Hazırlık



Isınma yapın (5-10 dk): Yavaş tempolu yürüyüş ve hafif hareketlerle vücudunuzu hazırlayın.



İnhalelerinizi kullanın: Eğer doktorunuz önerdiyse, egzersizden 10-15 dakika önce inhalelerinizi alın.



Tetikleyicilerden kaçının: Soğuk hava, yoğun polen ve sigara dumanından uzak durun.



Uygun kıyafet seçin ve su için: Rahat, terletmeyen kıyafetler giyin; soğukta atkı/maske kullanın ve yeterli sıvı tüketin.



Egzersiz Sırasında Dikkat Edilecekler



Kademeli artış ve nefes kontrolü: Yavaş başlayın, tempoyu yavaşça artırın ve nefesi burundan alıp ağızdan verin.



"Konusabilecek tempoda" egzersiz yapın: Aşırı zorlamaktan kaçının ve düzenli su tüketerek gerekirse ara verip dinlenin.



Egzersiz Sonrası Toparlanma



Soğuma yapın (5-10 dk): Tempoyu yavaşça azaltın, ani duruşlardan kaçının.



Nefes egzersizleri ile rahatlayın: Egzersiz bitiminde solunumunuzu normal ritmine döndürmek için nefes çalışmaları yapın.

⚠ Tehlike İşaretleri (Egzersiz Durdurun)



Oksijen saturasyonu (SpO_2 < %90): Oksijen seviyesinde belirgin düşüş yaşanması durumunda aktiviteyi kesin.



Şiddetli nefes darlığı ve göğüs ağrısı: Göğüste sıkışma, baş dönmesi, bayılma hissi veya aşırı yorgunluk kritik işaretlerdir.



Kalp çarpıntısı ve tansiyon değişiklikleri: ritim düzensizliği veya tansiyonda ani yükselme/düşme durumunda durun.



Dinlenin ve sağlık profesyoneline başvurun: Belirtiler ortaya çıkarsa dinlenin ve size önerildiyse oksijen desteğini kullanmayı unutmayın.

EĞİTİM VE ÖZ-YÖNETİM

Astımınızı kontrol altına almak için bilgi sahibi olun ve kendinizi yönetin.

NELERE DİKKAT ETMELİYİM?



Tetikleyicilerinizi öğrenin ve mümkün olduğunca kaçının.
(Sigara dumanı, toz, polen, soğuk hava, parfüm, vb.)



İlaçlarınızı doktorunuzun söylediği şekilde ve düzenli kullanın.
(İnhaler tekniğinizi doğru yapın.)



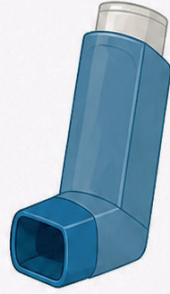
Egzersiz planınızı yapın ve düzenli uygulayın.



Nefes darlığınız arttığında erken önlem alın.



Doktor kontrol randevularınızı aksatmayın.



UNUTMAYIN!



Astım kontrol altına alınabilir.
Doğru bilgi, düzenli egzersiz ve ilaç kullanımı ile sağlıklı ve aktif bir yaşam sürebilirsiniz.





AKCİĞER SAĞLIĞI VE YOĞUN BAKIM DERNEĞİ

İlkiz Sokak No: 17/5 Sıhhiye, Çankaya/ANKARA

Tel: +90 312 232 01 26

www.asyod.org • asyod@asyod.org