

Miten liikun, kun minulla on keuhkohtaumatauti?

7 VINKKIÄ ARKEEN

Liikunta on keskeinen osa keuhkohtaumataudin omahoitoa. Tavoitteena on, että hengästyt liikunnan aikana, sillä hengästyttävä liikunta vahvistaa keuhkoja.

1 Ota päivittäin lääke nimeltä liikunta

Säännöllinen ja mieluisa liikunta vähentää oireita ja auttaa jaksamaan.



2 Kerää askeleita päivän mittaan

Mitä enemmän askeleita, sen parempi. Jo 20 minuuttia kävelyä päivässä kannattaa.



3 Hengästyttävä liikunta on paras liman irrottaja

Keuhkohtaumatauti sairastava voi harrastaa liikuntaa turvallisesti ja monipuolisesti.



4 Lisää voimaa

Tee lihasvoimaharjoituksia ainakin 2 kertaa viikossa. Tee yhtä liikettä noin 10 kertaa. Pidä tauko ja toista liikesarja 1–2 kertaa.



5 Kierrä ja ojentele kepillä tai harjanvarrella

Hyvä rintarangan liikkuvuus helpottaa hengitystä.



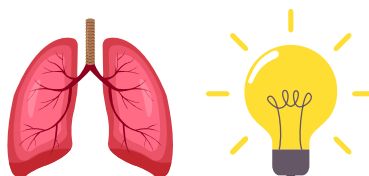
6 Miten liikun pahenemisvaiheen eli oireisemman vaiheen jälkeen?

Liikunta on turvallista aloittaa rauhallisella kävelyllä ja arjen askareilla. Lisää liikunnan tehoa vähitellen.



7 Mitä teen, jos henkeä ahdistaa liikkuesssa?

Pysähdy ja pidä tauko. Hengitä ulos pienen huuliraon kautta. Ota tarvittaessa oireenmukaista lääkettä. Kun hengitys on tasaantunut, voit jatkaa harjoitusta.



Lisää vinkkejä liikuntaan löydät:
www.hengityслиitto.fi/liikunta

 Hengityслиitto



HYVÄÄ PUHINA

LIKKEELÄ!
 Hengityслиitto

Yhteistyössä:

 Pohjois-Savon
hyvinvointialue