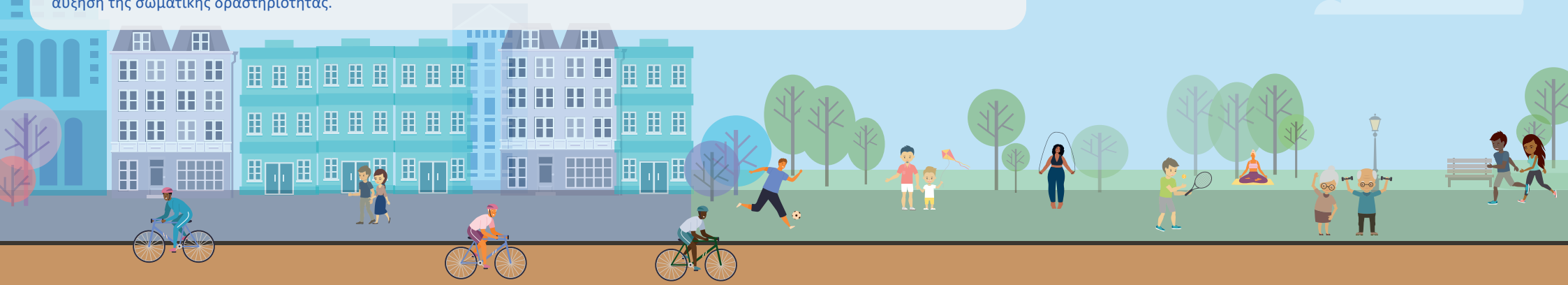


Σωματική άσκηση και πνεύμονες

Οποιοδήποτε είδος άσκησης ή δραστηριότητας για την οποία απαιτείται η λειτουργία των μυών σας θεωρείται φυσική δραστηριότητα. Θα μπορούσε να είναι κάποιο χόμπι ή κάποια αγωνιστική δραστηριότητα. Μπορεί να είναι οτιδήποτε, από τρέξιμο ή ποδηλασία μέχρι ποδόσφαιρο ή τένις, από μπόουλινγκ ή γκολφ μέχρι πατινάζ ή σερφ και οτιδήποτε άλλο στο ενδιαμέσο. Θα μπορούσε επίσης να περιλαμβάνει σωματικές δραστηριότητες οι οποίες είναι μέρος της καθημερινής σας ζωής, όπως η κηπουρική ή το καθάρισμα. Ακόμα και το να παρκάρετε πιο μακριά από τα μαγαζιά και να διανύσετε με τα πόδια την υπόλοιπη απόσταση είναι ένα θετικό βήμα προς την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας.



Οποιαδήποτε επιπλέον δραστηριότητα βοηθά στη βελτίωση της υγείας σας. Τα συνιστώμενα επίπεδα δραστηριότητας είναι:

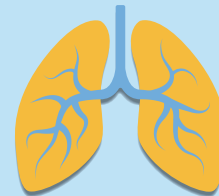


Αυτό σημαίνει 30 λεπτά τη μέρα, 5 μέρες την εβδομάδα

Κάθε άσκηση μπορεί να διαρκεί μόλις 10 λεπτά

Πρέπει να έχετε λαχανιάσει αλλά να μπορείτε ακόμη να μιλήσετε

Η άσκηση μπορεί να βελτιώσει τη λειτουργία των πνευμόνων σας.



Η εξατομικευμένη άσκηση, όπως η πνευμονική αποκατάσταση, μπορεί να σας βοηθήσει να αισθανέστε καλύτερα ή να διαχειριζέστε την πνευμονοπάθειά σας, εάν πάσχετε από κάποια.



Η άσκηση θα βελτιώσει τη συνολική σωματική και ψυχολογική σας ευεξία. Μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης άλλων παθήσεων, όπως εγκεφαλικό, καρδιακή νόσος, κατάθλιψη και διαβήτης τύπου 2.



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

Κορυφαίες συμβουλές

Κάντε ζέσταμα, χαλαρώστε

Ξεκινήστε αργά και κάντε ζέσταμα με απαλές κινήσεις. Έτσι προετοιμάζετε το σώμα σας να κινηθεί.

Στο τέλος της άσκησης, επιβραδύνετε τη δραστηριότητά σας, τεντώστε τους μυς που χρησιμοποιήσατε και αφήστε την αναπνοή σας να επανέλθει στα φυσιολογικά επίπεδα.



Διασκεδάστε

Κάντε ό,τι σας αρέσει, με τον δικό σας ρυθμό. Μπορείτε σταδιακά να αυξήσετε την ένταση όταν αισθανθείτε έτοιμοι. Μην φοβάστε να λαχανιάσετε λίγο. Θα γίνει πιο εύκολο καθώς συνηθίζετε.

Αν διασκεδάζετε, είναι πιο πιθανό να παραμείνετε συνεπείς και να κάνετε τη δραστηριότητα μέρος της ρουτίνας σας.

Κάντε διατάσεις

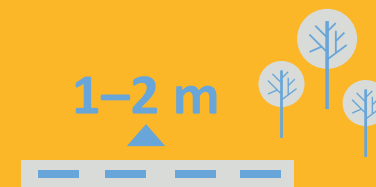
Οι ήπιες διατάσεις μπορούν να βελτιώσουν την ευλυγισία. Η ευλυγισία είναι σημαντική γιατί σας βοηθάει να εκτελείτε καθημερινές δραστηριότητες, ενώ ταυτόχρονα βοηθά στη μείωση του πόνου. Οι διατάσεις είναι επίσης ένα καλό εργαλείο για την ενσυνειδητότητα, η οποία μπορεί να συμβάλει στην ψυχική σας ευεξία.



Αποφύγετε τον δρόμο

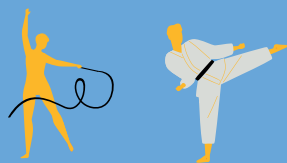
Αν ασκείστε υπαίθρια, μείνετε μακριά από τους δρόμους για να αποφύγετε την ατμοσφαιρική ρύπανση. Θυμηθείτε όμως ότι τα επίπεδα της ατμοσφαιρικής ρύπανσης μειώνονται ακόμη και μόλις 1–2 μέτρα μακριά από την κίνηση.

Όταν ασκείστε σε πόλη, αξιοποιήστε πάρκα, δημόσιους χώρους και μονοπάτια με χαμηλότερα επίπεδα ατμοσφαιρικής ρύπανσης.



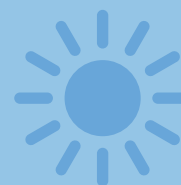
Δοκιμάστε κάτι διαφορετικό

Πολλοί από εμάς νομίζουν ότι δεν τους αρέσει η άσκηση, ειδικά αν δεν σας αρέσει το τρέξιμο, το γυμναστήριο ή τα ομαδικά αθλήματα. Αλλά υπάρχει κάτι για όλους! Δοκιμάστε κάτι διαφορετικό, ίσως χορό, καράτε ή ακόμα και ακροβατικά. Θα μπορούσατε να εξερευνήσετε την πόλη σας με ηλεκτρικό ποδήλατο ή πατίνι. Υπάρχουν απεριόριστες επιλογές, για αυτό μην περιορίζετε σε κάτι που δεν σας αρέσει.



Ελέγξτε τον καιρό

Η ατμοσφαιρική ρύπανση είναι συνήθως υψηλότερη κατά τις ζεστές, ηλιόλουστες μέρες, ενώ η ατμόσφαιρα είναι συνήθως πιο καθαρή μετά από βροχερό καιρό ή καιρό με άνεμο. Ακολουθήστε τις συμβουλές δημόσιας υγείας κατά τις ζεστές μέρες ή τις μέρες με υψηλά επίπεδα ατμοσφαιρικής ρύπανσης. Αυτές μπορεί να είναι οι σπάνιες φορές που θα αποφεύγετε την έντονη δραστηριότητα εάν πάσχετε από κάποια πνευμονοπάθεια.



Εξασκηθείτε στην ισορροπία

Είναι σημαντικό να διατηρούμε την ικανότητά μας για ισορροπία – σκεφτείτε κινήσεις στο ένα πόδι ή δραστηριότητες ισορροπίας, όπως γιόγκα, σκι ή αναρρίχηση. Θα βοηθήσει στην αποφυγή πτώσεων καθώς μεγαλώνουμε.



Μείνετε δυνατοί

Το χτίσιμο των μυών είναι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα με πνευμονοπάθειες, τις γυναίκες και άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Μπορούμε να χτίσουμε μυς κάνοντας ασκήσεις, όπως η άρση βαρών ή ασκήσεις σωματικού βάρους.



Κινηθείτε συχνά

Αποφεύγετε να περνάτε πολύ χρόνο καθιστοί ή ξαπλωμένοι, για παράδειγμα, όταν βλέπετε τηλεόραση ή δουλεύετε σε γραφείο. Εάν το κάνετε, να σηκώνεστε κάθε 30 λεπτά τουλάχιστον.

Αυτό το έγγραφο συντάχθηκε με σκοπό την ενημέρωση του κοινού γύρω από τη σωματική δραστηριότητα για τη διατήρηση υγιών πνευμόνων και για να βοηθήσει τους επαγγελματίες υγειονομικής περίθαλψης να εξηγήσουν τα οφέλη των υγιών πνευμόνων. Δημιουργήθηκε από το Ευρωπαϊκό Ίδρυμα Πνεύμονα (European Lung Foundation, ELF) στα πλαίσια της εκστρατείας Healthy Lungs for Life, με τη στήριξη του ασθενούς Kjeld Hansen και των επαγγελματιών υγειονομικής περίθαλψης Frits Franssen, Thierry Troosters και Karl Sylvester.



HEALTHY LUNGS FOR LIFE