

TEDEN		ČAS HOJE	ČAS-SKUPNO/NA TEDEN	DATUM (vpiši)	POČUTJE (vpiši)
1. teden	2x	15 minut	30 minut	1.	
				2.	
2. teden	3x	15 minut	45 minut	1.	
				2.	
				3.	
3. teden	3x	20 minut	60 minut	1.	
				2.	
				3.	
4. teden	3x	25 minut	75 minut	1.	
				2.	
				3.	
5. teden	3x	30 minut	90 minut	1.	
				2.	
				3.	
6. teden		isto kot 5. teden		1.	
				2.	
				3.	
7. teden	4x	30 minut	120 minut	1.	
				2.	
				3.	
				4.	
8. teden		isto kot 7. teden		1.	
				2.	
				3.	
				4.	
9. teden	5x	30 minut	150 minut	1.	
				2.	
				3.	
				4.	
				5.	
10. teden		isto kot 9. teden		1.	
				2.	
				3.	
				4.	
				5.	



Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije
Pulmonary and Allergic Patients Association of Slovenia

ZD Rudnik, Rakovniška ulica 4, 1000 Ljubljana
Tel.: 01 427 4444, Fax: 01 427 4443
e pošta: dpbs@siol.net, www.dpbs.si
TRR: 02045-0018294003
davčna št.: SI80238955

PLJUČNI BOLNIK IN HOJA

Ali ste pljučni bolnik, ki želi izboljšati svojo kondicijo s hojo?

Ali je vaš bližnji pljučni bolnik, kateremu želite izboljšati kondicijo na najbolj enostaven način?

Če ste odgovorili z Da na eno vprašanje, si preberete zloženko do konca

Hoja je najbolj enostavna, koristna, varna in poceni vadba. Vsa-kodnevne aktivnosti kot so kuhanje, vrtnarjenje ali posprav-ljanje ne morejo nadomestiti kontrolirane in redne hoje ali druge telovadbe.

ZAKAJ HOJA KORISTI

- redna hoja poveča srčno-pljučno zmogljivost in zmanjša možnost zapletov
- preprečuje nastanek nekaterih oblik raka
- zmanjšuje možnost nastanka sladkorne bolezni tipa II
- izboljša mišični tonus
- izboljša samopodobo

KAKO ZAČNEMO

Začetek je, prestopiti prag vaše hiše! Začnite počasi! Če nimate kondicije, začnite s hojo npr. 5 minut in jo podaljšujte do raz-merja, kot je na tabeli. Vedno bodite pozorni na pravilno dihanje. Na začetku si izberite ravnino. Če je možno, ne ob glavnih cestah. Hoja v klanec je za začetnike prenaporna. Tudi predhoden posvet z zdravnikom je pomemben.

OPREMA

Priskrbite si mehko, primerno obutev, ki je ključnega pomena za dobro počutje in varno hojo. Tudi obleka naj bo zračna, primerna za telesno vadbo. Oblecite se po plasteh, da se med ogrevanjem lahko slečete in ob ohlajanju oblečete. Če se veliko po-tite, se opremite z majico iz posebnega materiala ali s seboj vzemite dodatno majico ali jopico. Pred soncem se zaščitite s primernimi oblačili, pokrivalom in sončnimi očali.

Roke imejte proste. Vodo in pomožno opremo imejte s seboj v lahkem nahrbtniku!

PRIPOMOČKI

Palice so dobrodošle za nordijsko hojo. Za obvladanje tega načina hoje potrebujete dodatne napotke. Obstajajo klubi nor-

dijske hoje. Enaka pravila kot za hojo na prostem, veljajo za hojo na tekočem traku (treadmill).

VODA

Ne pozabite na tekočino! Spijte nekaj tekočine pred začetkom hoje. S seboj vzemite steklenico vode, saj med hojo izgubljate tekočino, zato jo sproti nadomeščajte. Vsakih 15-30 minut naredite nekaj požirkov. Če imate težave s srcem in omejeno uživanje tekočin, se o količinah popite vode posvetujte z zdravnikom.

TEHNIKA HOJE

- Hodite vzravnano in pokončno! Ne nagibajte se naprej, nazaj ali vstran!
- Hrbet mora biti vzravnani!
- Sprostite rame!
- Ne sklanjajte glave (čuvajte vratno hrbtenico) in oči usmerite na pot okoli 2 m pred seboj!
- Trebuh rahlo potegnite navznoter!
- Rahlo stisnite zadnjico (s tem čuvate spodnji del hrbtenice)!

Koraki naj bodo manjši. Roke so sproščene ali rahlo opognjene v komolcih in se premikajo ritmično diagonalno z nogami (sočasno gibanje nasprotne roke in noge v isti smeri). Hitrost hoje in napor naj ne bosta nikoli prevelika. Napor kontrolirate tako, da se lahko med hojo še pogovarjate ali glasno štejete. Ne naprezajte se tako, da imate težave z dihanjem ali celo hlataste za zrakom. Zadihanost pomeni, da vam primanjkuje kisika. Vadbo z večjim naporom izvajajte samo pod kontrolo terapevta ali zdravnika. Vadite najmanj 1 uro po obroku!

DIHANJE

Osredotočite se na ritem dihanja in korakov. Na primer: vdih – 2 koraka, izdih – 4 koraki. Če vam odgovarja izdihujete z ustnično priporo (izgovarjate črko SSS ... ali FFF ...) V tem primeru je izdih še daljši. Tako preprečite zastajanje zraka v pljučih.

RAZTEZNE VAJE MED HOJO

Ko se dovolj ogrejete (najmanj po 5-7 minut hoje), je koristno, da naredite raztezne vaje in potem nadaljujete s hojo. Tudi na koncu hoje je primerno raztezanje, ki pa naj bo umirjeno, da se počasi ohladite. Raztezne vaje pripomorejo k prijetnemu počutju, sproščenosti in preprečujejo poškodbe. S seboj vzemite zloženko raztezni vaji!

NA KAJ SMO POZORNI

Bolečina je opozorilo, ki ga ne smemo spregledati. Hoja ne sme povzročati bolečine ali neprijetnega občutka. Bolečice mišice pomenijo, da smo pretiravali. Dokler je prisotna bolečina, ne povečujemo obremenitve in intenzivnosti hoje.

Zadihanost je opozorilo, da so srce in/ali pljuča preobremenjeni. Nikoli ne hodimo tako hitro ali daleč, da se nam to zgodi. Če pa nas vadba privede do tega, se ustavimo, se po možnosti usedimo, roke uprimo v kolena in se osredotočimo na preponsko dihanje (glej zloženko ABC respiratorne fizioterapije). S hojo ne nadaljujemo, dokler se popolnoma ne umirimo.

Žeja – telo je že izsušeno! Že zdavnaj bi morali zaužiti tekočino. Če greste ven za več kot 30 minut, s seboj vzemite vodo.

Slabo vreme ni razlog, da sedimo doma. Opremimo se vremenu primerno! Doma ostanite takrat, ko imate akutno poslabšanje boleznii ali je zrak poln alergena, ki vam škodi (npr. veter spomladi ali poleti). Če je zunaj vroče, hodite zvečer, še bolje pa zgodaj zjutraj.

ZAKLJUČEK

Hojo zaključite z razteznimi vajami, ki vas bodo sprostile in dale občutek gibčnosti. Poslušajte svoje občutke, kaj vam telo sporoča! Svojemu telesu bodite hvaležni, da vam omogoča izkušnjo gibanja in mislite nanj tudi takrat, ko nimate problemov z zdravjem.

Marija Maja Potočnik, dipl fiziot., respiratorni fizioterapevt