

Človek se mora gibati, kajti vsako dolgotrajno mirovanje mu škoduje. Začetek in osnova vsakega giba je dihanje.

#### KAKŠNE SO TEŽAVE PLJUČNEGA BOLNIKA?

- nima energetske rezerve
- ima oslabiljene mišice
- ima napačen vzorec dihanja

#### KAKO SI POMAGATE?

##### DIHAJTE PRAVILNO

Za pravilno dihanje morate:  
 imeti proste dihalne poti  
 varčno uporabljati dihalne mišice  
 dihati v pravilnem ritmu  
 biti umirjeni

Proste dihalne poti omogočajo zraku, da pride do pljučnih mešičkov. Čeje le mogoče, dihajte skozi nos. V nosu se zrak očisti, ogreje in ovlaži. Da si lahko očistite sluz, ki se nabira v pljučih, morate piti dovolj tekočine, globoko vdihniti in pravilno izkašljati.

Poznamo tudi druge metode čiščenja dihalnih poti, za kar pa potrebujete pomoč (respiratornega) fizioterapevta - zdravstvenega delavca.

Varčna (racionalna) uporaba dihalnih mišic. Najpomembnejša dihalna mišica je trebušna prepona (mišica, ki se razprostira med prsno in trebušno votlino), ki med vdihom potisne trebuh ven. S takim načinom dihanja prezačite večji del pljuč, porabite manj energije in se lahko sprostite. V spodnjih delih pljuč je namreč več pljučnih mešičkov.

Preponskega dihanja se najlaže naučite v mirovanju sede in leže. Nežno položite roko na zgornji del trebuha. Med normalnim vdihom (ne globokim) se roka pomakne navzven med izdihom navznoter.

Pravi ritem dihanja. Vdih naj bo krajši ali enako dolg kot izdih. Da si podaljšate izdih, lahko izgovarjate samoglasnike (uuu, ooo, aaa, eee in/ali iii). Kadar zaradi ujetega zraka čutite napetost prsnega koša, si lahko pomagata z izgovarjanjem sičnika (ssss).

Umirjenost pogojuje dobro dihanje. Če ste napeti in vas je strah, boste povečali težave z dihanjem. Zato je nujno, da se znate umiriti in osredotočiti na mirno in sproščeno dihanje. V ta namen lahko uporabite različne metode sproščanja.

#### BODITE TELESNO AKTIVNI

Preden začnete s telesno aktivnostjo, morate obvladati najpomembnejše gibanje, to je dihanje. Ko ga obvladate, se lahko posvetite drugim telesnim dejavnostim. Za načrtno telesno vadbo morate poskrbeti, kadar bolezen ni v akutnem stanju.

Gibanje je mogoče, če imate:

sklepno gibljivost - povečate jo z razteznimi vajami,

mišično moč in vzdržljivost - izboljšate jo z vajami proti upor,

zmogljivost srčno-pljučnega sistema - povečate jo s kondicijskimi vajami.

#### ZAKAJ JE POTREBNA TELESNA AKTIVNOST?

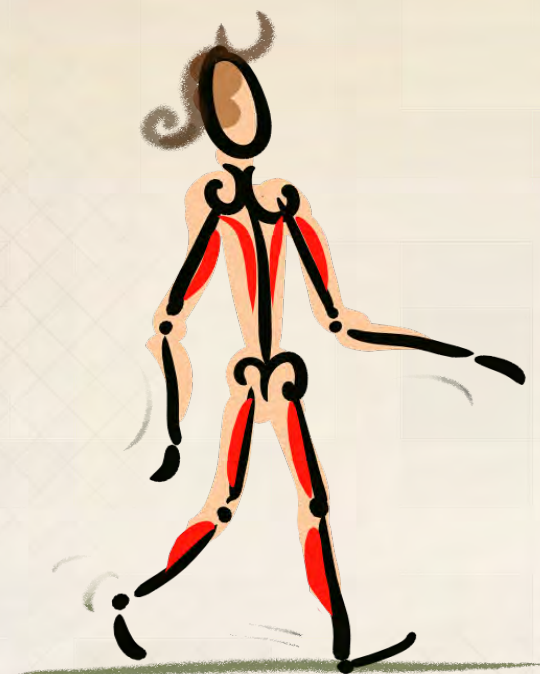
Telesna aktivnost je nujna, ker potrebuje trenirana mišica za svoje delo manj kisika. Med telesno vadbo pa trenirate

skeletne in dihalne mišice ter si tako izboljšate kvaliteto življenja. Učinek načrtno telesne vadbe je odvisen od cilja, ki si ga zastavite, in zdravstvenega stanja, pri katerem začnete z vadbo.

Za primerni trening se posvetujte z zdravnikom ali (respiratornim) fizioterapevtom.

#### KAKŠNI SO NAČINI TELESNE VADBE?

Dvigovanje uteži, plavanje, kolesarjenje, tek, ples... vse te aktivnosti izboljšujejo vaše telesne zmogljivosti. Vendar ima človek, ki je omejen v vsakodnevnih aktivnostih, predvsem eno željo – HODITI po stanovanju, po stopnicah,





po trgovinah, po gozdu. Hojo priporočajo vsakemu človeku, kot najboljši in najnaravnejši način razgibavanja in pridobivanja kondicije.

## PREDNOSTI HOJE SO ŠTEVILNE:

Hoja istočasno utrjuje veliko mišičnih skupin telesa (krepijo se tudi srčna in dihalne mišice) in tako izboljšuje splošno kondicijo.

Za hojo ni potrebna posebna športna oprema, ki je velikokrat zelo draga.

Pri hoji je zelo enostavno ocenjevati svoje fizične zmogljivosti (s hitrostjo in razdaljo prehojenega).

## KAKO HODITI?

- delajte kratke korake
- spustite ramena, zravajte hrbtenico
- sprostite roke, da se gibajo v ritmu

hoje

- dihaite enakomerno s trebušno prepono
- dihaite v pravem razmerju
- če vam odgovarja, izdihujte z ustnično prepono

premišljite

Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije organizira skupine za dihalno vadbo po celi Sloveniji, ki poteka vse leto. Zato, da bi hitreje izboljšali svoje počutje in telesno kondicijo in hitreje napredovali, se priključite eni od skupin našega društva. Vodijo jih fizioterapevti. Urnik je objavljen v glasilu, za več informacij lahko pokličete na sedež društva. Na voljo so tudi zloženke, ki natančneje opisujejo vadbo pljučnega bolnika.

Pravilno dihanje in načrtovana telesna vadba naj postaneta del vašega vsakdana in nekega dne boste rekli: VSAK DAN IMAM VEČ ENERGIJE.

Marija Maja Potočnik,  
dipl. respiratorna fizioterapevtka,  
UKC,  
Ljubljana



Podprite nas!



Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije

ZD Rudnik, Rakovniška 4

1000 LJUBLJANA

tel. 01 427 4444  
faks 01 427 4443

e mail: [dpbs@siol.net](mailto:dpbs@siol.net)  
spletna stran: [www.dpbs.si](http://www.dpbs.si)

## ALI STE TELESNO AKTIVNI?

**A**li trpite zaradi kronične bolezni dihal?

**A**li ste ugotovili, da vas telesni napor utruja?

**Č**e ste odgovorili vsaj na eno vprašanje z DA, si preberite, kako si lahko pomagate.