

Keuhkohtaumatautia sairastavan itsehoito-ohje

Keuhkohtaumatauti eli COPD on palautumaton keuhkoputkia ahtauttava sairaus, johon liittyy keuhkoputkien krooninen tulehdus sekä mahdollisesti keuhkorakkuloiden laajentumaa eli emfyseemaa. Merkittävin yksittäinen keuhkohtaumatautia aiheuttava riskitekijä on tupakointi. Tyypillisiä oireita ovat hengenahdistus, yskä sekä liman erittyminen.

Lääkehoidolla vähennetään oireita sekä estetään pahenemisvaiheita. Lisäksi oikein annosteltu liikunta sekä tupakoinnin lopettaminen ovat keskeinen osa hoitoa. Liikunnan avulla voidaan ehkäistä taudin pahenemista, vähentää hengenahdistusta ja voimattomuutta sekä parantaa fyysistä kuntoa ja suorituskykyä.

Suosittelava liikunta

Kestävyysharjoittelu

Kestävyysharjoittelu on hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa. Se tehostaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa sekä parantaa yleiskuntoa. Terveysten kannalta parhaan hyödyn saa, kun harjoittaa perus- ja arkiliikuntaa päivittäin ja täydentää sitä muutaman kerran viikossa tapahtuvalla kohtuullisesti kuormittavalla kestävyysliikunnalla.

Parhaiten kestävyyskuntoa kehittävät lajit, joissa suuret liharyhmät työskentelevät, eli esimerkiksi kävely, sauvakävely, vesiliikunta, pyöräily sekä hiihto. Kaikissa liikuntamuodoissa on suositeltavaa liikkua intervalleissa, jolloin raskas- ja lepovaiheita vuorotellaan. Alkuverryttelyn tarkoituksena on valmistaa keho tulevaan harjoitukseen ja sillä voidaan ehkäistä hengenahdistuksen ilmaantumista. Loppuverryttelyn tarkoituksena puolestaan on poistaa lihaksiin kertynyttä maitohappoa ja vähentää lihaskipua.

Kestävyysharjoittelua suositellaan tehtäväksi **vähintään 20 - 30 minuuttia kerrallaan**, yhteensä vähintään 2,5 tuntia viikossa.

Lihaskuntoharjoittelu

Lihaskuntoharjoittelu lisää lihasvoimaa ja -kestävyyttä sekä liikehallintaa. Lihaskuntoharjoittelu on erityisen tärkeää niille, joiden paino on pudonnut / lihakset kuihtuneet. Esimerkiksi käsipainot, mansetit ja vastuskuminauha ovat hyviä apuvälineitä lihasvoimaharjoittelussa.

Liikkeet tehdään yksi raaja kerrallaan ja vastus valitaan niin, että liikettä pystyy tekemään 10 toistoa yhtäjaksoisesti. Lihaskuntoharjoittelu kannattaa kohdentaa ylä- ja alaraajaharjoittelun lisäksi uloshengitystä ja yskimistä avustaviin vatsalihaksiin ja ryhtiä ylläpitäviin vartalon lihaksiin.

Lihaskuntoharjoittelua suositellaan tehtäväksi **vähintään kaksi kertaa viikossa**.

Liikkuvuusharjoittelu

Liikkuvuusharjoittelu parantaa ja ylläpitää kehon liikkuvuutta sekä rentouttaa ja helpottaa hengittämistä. Käytännössä liikkuvuusharjoittelu pitää sisällään rauhallisia venyttely- ja voimisteluliikkeitä.

Venytyksen tulee kestää noin puoli minuuttia ja siihen on hyvä liittää rauhallinen hengitys, jolloin uloshengityksen aikana venytys tehostuu. Erityisesti rintakehää avaavia harjoituksia suositellaan.

Liikkuvuusharjoittelua suositellaan tehtäväksi päivittäin, mutta **vähintään kolme kertaa viikossa**.

Limanirrotuskeinot

Hengityksen- ja limanirrotuksen apuvälineet



PEP-pullo



Ba-Tube

Yskimistekniikka

Vältä voimakasta ja kovaäänistä yskimistä koska tämä rasittaa hengitysteitä.

Käytä hönkäisytekniikkaa: Vedä keuhkot täyteen ilmaan ja uloshengityksen alkaessa hönkäise keuhkojen pohjasta asti (kuin huurustaisit peiliä). Lima nousee isompiin hengitysteihin ja kurkunpään, jolloin se on helppo ja kevyt yskäistä pois.