

## **Kampania Płuca Polski przedstawia:**

### **6 sposobów na poprawę jakości życia chorych na POChP**

**Duszność wysiłkowa, kaszel, świszczący oddech czy ogólne osłabienie, to tylko kilka dolegliwości spowodowanych przewlekłą obturacyjną chorobą płuc (POChP). Niestety przez brak aktywności fizycznej słabną mięśnie oddechowe i nawet najmniejsza aktywność fizyczna powoduje u chorych uczucie duszności. Aż 62% chorych wchodząc po schodach musi robić przerwy, żeby wejść na górę, 56% musiało porzucić hobby, a 41% musi zajmować miejsca siedzące w komunikacji miejskiej, również nie ma siły stać podczas podróży. Przewlekła obturacyjna choroba płuc utrudnia chorym życie, uniemożliwiając im normalne funkcjonowanie. Osoby chore na POChP unikają aktywności fizycznej w obawie przed bólem, zapominając o tym, że ćwiczenia mięśni oddechowych są najskuteczniejszym lekiem, który poprawia jakość życia.**

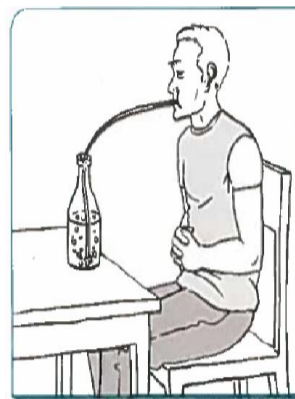
Ćwiczenia fizyczne wpływają na wzmocnienie mięśni, w tym głównego mięśnia oddechowego – przepony oraz poprawiają wydolność fizyczną organizmu. Odpowiednio dobrane oraz poprawnie wykonywane ćwiczenia fizyczne mogą poprawić funkcje mięśni oddechowych, zmniejszając przy tym uczucie duszności. Do gimnastyki dla cierpiących na POChP nie potrzeba specjalnie przystosowanych urządzeń, więc każdy może spróbować tego sam. Warto jednak podkreślić, iż osoby cierpiące na niestabilną chorobę wieńcową, nieuregulowane ciśnienie tętnicze lub niestabilną cukrzycę powinny ostrożnie podchodzić do aktywności fizycznej.

Aż 63% procent chorych na POChP ma problem z podbiegnięciem do autobusu. Wychodząc naprzeciw temu problemowi organizatorzy kampanii Płuca Polski stworzyli niestandardową instalację „Złap swój autobus”, dzięki której wszyscy chętni mogą sprawdzić kondycję swoich płuc za pomocą bieżni zsynchronizowanej z aplikacją. Instalacja w realny sposób ilustruje pościg za uciekającym autobusem. Jeżeli użytkownik biegnie z odpowiednią prędkością, udaje mu się dobiec na przystanek i dogonić autobus. Natomiast gdy użytkownikowi nie uda się dobiec do autobusu na czas, organizatorzy kampanii radzą wykonać kontrolne badanie spirometryczne, za pomocą którego oceniany jest szczytowy przepływ powietrza oraz pojemność płuc.

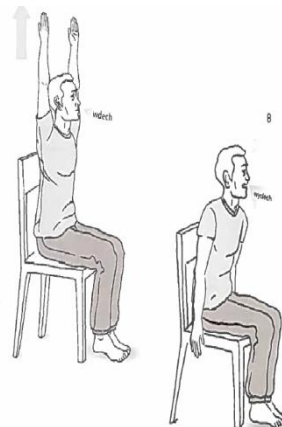
### **6 łatwych ćwiczeń dla chorych na POChP**

1. Jednym z najprostszych ćwiczeń, które każdy chory może samodzielnie wykonać w domu jest oddychanie przez „zasznurowane” usta. Podczas ćwiczenia należy powoli wciągać powietrze przez nos aż do całkowitego napełnienia płuc, a następnie miarowo je wypuścić przez zwężone usta. Ważne jest, iż podczas treningu chory powinien wykonywać dwukrotnie dłuższy wydech niż wdech.

2. Kolejnym ćwiczeniem na zwiększenie wytrzymałości mięśni oddechowych, jest ćwiczenie z butelką do połowy wypełnioną wodą oraz długą rurką. Butelkę należy postawić na stole przed sobą, a następnie zanurzyć rurkę w wodzie i możliwie jak najdłużej wdmuchiwać powietrze do wody. Podczas treningu opór stawiany przez wodę wymaga zaangażowania dodatkowych mięśni klatki piersiowej, co wpływa na poprawę ich sprawności.
3. Chorzy na POChP oprócz ćwiczeń oddechowych nie mogą zapomnieć o ćwiczeniach poprawiających kondycję. Największą popularnością cieszy się trening marszowy lub trening na rowerze stacjonarnym.
4. Bardzo ważne jest również ćwiczenie, podczas którego chorzy powinni w wolnej chwili położyć się na podłodze i na brzuchu umieścić niewielki ciężar, np. książkę. Należy wykonywać wdech, unosząc jednocześnie brzuch, a następnie wydychając powietrze, aktywnie wciągając mięśnie brzucha. Dzięki temu, chorzy ćwiczą oddychanie przeponowe.



5. Osoby chore, które preferują siedzący tryb życia, również znajdują ćwiczenia dla siebie. Wystarczy usiąść swobodnie na krześle, opuścić swobodnie ręce wzdłuż tułowia, a następnie podnieść wyprostowane ręce nad głowę, robiąc przy tym wdech i opuścić je powoli w dół wydmuchując powietrze.
6. Inny ćwiczeniem, które również poprawi jakość życia chorym na POChP jest wykonywanie energicznych ruchów rękami (jak przy boksowaniu) w pozycji siedzącej. Pacjent powinien zaczepić stopy o przednie nogi krzesła i jedną ręką wykonywać ruch do przodu, a zgiętą lewą ręką ze skrzyśnięciem tułowia w przeciwną stronę.



*„Człowiek chory na POChP, który nie jest sprawny fizycznie i nie ma dobrze rozwiniętych mięśni, będzie człowiekiem niesamodzielnym. Przede wszystkim siła jego mięśni oddechowych będzie mniejsza niż siła ogólnej masy, ponieważ to mięśnie lokomocyjne produkują czynniki wzrostowe, które zwiększają masę sił mięśni oddechowych” – mówi prof. Władysław Pierzchała, ekspert kampanii Płuca Polski, prezes Polskiego Towarzystwa Chorób Płuc.*

## UWAGA!

1. Przed rozpoczęciem intensywnej rehabilitacji oddechowej należy pamiętać o konsultacji z lekarzem.
2. Chorujący na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc powinni zacząć trening mięśni, gdy nie wstępują zaostrzenia choroby.
3. Chorzy w zaawansowanym stadium POChP powinni wykonywać krótsze i mniej intensywne ćwiczenia, aby nie forsować swojego organizmu.
4. Ćwiczenia fizyczne, muszą być indywidualnie dostosowane do sprawności fizycznej chorego oraz stopnia zaawansowania choroby, a czas trwania treningu, liczba powtórzeń oraz intensywność ćwiczeń powinny być stopniowo zwiększane w miarę poprawy wydolności fizycznej.

Z powodu POChP pacjenci porzucają swoje dotychczasowe pasje i hobby, ponieważ czują dyskomfort nie tylko fizyczny, ale również psychiczny. Dzięki ćwiczeniom osoby cierpiące na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc mogą poprawić kondycję mięśni oddechowych, wpływając tym samym na ogólną poprawę wydolności fizycznej organizmu. POChP jest chorobą nieuleczalną, ale każdy chory może zapobiegać jej zaostrzeniom przez ćwiczenia mięśni oddechowych, poprawiając tym samym jakość swojego życia.

---

Celem działań prowadzonych w ramach Światowego Dnia POChP jest wzrost świadomości społeczeństwa na temat przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP) oraz informowanie Polaków o zagrożeniach związanych z zachorowaniami. Jak wynika z badań przeprowadzonych przez Polskie Towarzystwo Chorób Płuc, wśród 1000 osób palących i niepalących, tylko 3% ankietowanych odpowiedziało, że wie, co oznacza skrót POChP. Dalsze 11% badanych przyznało, że słyszało ten skrót, ale nie wie, co oznacza, natomiast 86% w ogóle nie miało pojęcia, co się za nim kryje. W związku z tym działania podejmowane w trakcie kampanii skierowane są przede wszystkim do społeczeństwa, jak i środowiska medycznego oraz opinii publicznej. We wszystkie działania zaangażowali się eksperci medyczni, liderzy opinii oraz sportowcy, którzy zachęcają do wykonywania badań spirometrycznych. Wszelkie aktywności odbywają się pod patronatem **Polskiego Towarzystwa Chorób Płuc** przy wsparciu firmy **Boehringer Ingelheim**.

**Kontakt dla mediów:** Natalia Zabielska, e-mail: [natalia.zabielska@procontent.pl](mailto:natalia.zabielska@procontent.pl), tel. 884 838 886