



A Small book-style brushour about
Exercise for Someone with COPD

By: Haya Sulaiman Alfawaz

ID: 351201035



ممارسة النشاط البدني في حالات الإنسداد الرئوي المزمن



تقديم : هيا الفواز
د. ماجد عبد المقصود باشا

تتحقق الكثير من الأشياء العظيمة
في هذا العالم لأولئك الذين
أقدموا على المحاولة

إنه من الطبيعي جدا أن تشعر
بهذه الطريقة عندما تعاني من
ضيق النفس. ولكن، عندما
تتمرن بطريقة صحيحة و آمنة
فأنت في الواقع ستقلل حدوث
أزمات عسر التنفس !



و بسبب أزمات عسر التنفس، يميل تقريبا
جميع الأشخاص المصابون بالانسداد الرئوي
المزمن إلى تقليل نشاطهم البدني لدرجة
كبيرة، مما يؤدي إلى تقليل كفاءة الجهاز
القلبي الرئوي حتى يصلون إلى مرحلة
متقدمة من الضعف الشديد في اللياقة
البدنية.

" كلما فعلت أقل، كلما قلّ ما تستطيع فعله "

كلّنا نعرف أنه يتوجب علينا ممارسة التمارين
الرياضية، لكنة من السهل جدا أن نجد عذرا
لكي لانقوم بذلك.. كالشعور بأننا لا نمتلك
الوقت الكافي أو أننا لانشعر بشعور جيد..
بالإضافة إلى أن العديد منا يرك أن ممارسة
التمارين الرياضية قد يكون مملا أحيانا!

بالإضافة إلى ذلك، إن كنت تعاني من الإنسداد الرئوي
المزمن فربما أنك تعتقد أنك لاتستطيع ممارسة
التمارين الرياضية . ربما تشعر بضيق وصعوبة في
التنفس وتعتقد أن ذلك خطير بالنسبة لك! وقد تظن
أن ذلك سيجعل الإنسداد الرئوي أسوأ وقد يؤدي
رتيك.. في الواقع، عدم ممارسة التمارين سيؤثر سلباً
على مستوى لياقتك البدنية ويعرضك للعديد من
المشاكل الصحية على المدى الطويل.

موازنة التنفس مع الجهد المبذول خلال التمرين

إن الجميع يصابون بضيق التنفس أثناء بذل مجهود بدني، لكن الأشخاص الغير مصابين يستطيعون موازنة تنفسهم مع حاجاتهم المتزايدة للأوكسجين خلال التمرين. عندما تشعر بضيق التنفس فأنت تشعر أنك بحاجة لأن تملأ رئتيك بالهواء و أنك تحتاج المزيد من الأوكسجين و لذلك تقوم بالتنفس بشكل أسرع، وعندما تتنفس بسرعة فأنت لا تقوم بتفريغ رئتيك من الهواء بشكل جيد استعداداً للتنفس التالي

لذلك تذكر أن تكون عملية الزفير أطول لتقوم بتفريغ رئتيك من الهواء مما يجعلك مستعداً لأخذ النفس التالي



قد يتطلب ذلك بعض التدريب لتصبح قادراً على تنسيق تنفسك مع حركاتك تمرينك. الزفير بطريقة تجعل صوت التنفس يبدو كصفير من الشفاة (PURSED-LIP BREATHING)

و التنفس باستخدام الحجاب الحاجز أي عن طريق محاولة نفخ البطن بالهواء؛ سيساعدك على أن توازن وتنسق تنفسك مع حركات التمرين.

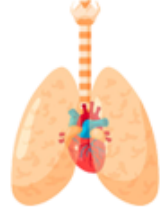


تحدّث مع طبيبك قبل أن تبدأ في برنامج تدريبي يجب عليك أن تستشير طبيبك الخاص لكي يقوم بتحويلك إلى فريق التأهيل الرئوي

الخطوة الأولى

اختبار الإجهاد

Exercise tolerance test



يتم عمل هذا الاختبار على السير الكهربائي أو الدراجة الثابتة، بحيث يتم تقييم وظائف القلب و قياس كمية الأوكسجين تستهلكها خلال التمرين على الجهاز. يساعد على الاختبار في تحديد مدى الجهد الذي تستطيع بذلة لتحديد مستوى التمرين الآمن والملائم لحالتك. بعد ذلك يتم تحديد "وصفة التمارين" المناسبة لك، من حيث الشدة والمدة و غيرها.

التمارين الهوائية أو القلبية

هذه التمارين تقوم برفع نبضات القلب و تحسين وظائف القلب والرئتين، هناك أشكال كثيرة كالمشي أو الجري أو السباحة أو الدراجة أو الزومبا والرقص أو أجهزة الكارديو في النادي مثل السير أو الأوربتراك. يستحسن أن تمارس التمارين 3-5 مرات أسبوعياً، وأن تبدأ بتدرج كعشر دقائق في أول مرة ثم زيادة 5 دقائق كل مره حتى تصل 30-45 دقيقة في الجلسة الواحدة. لاتنس أن تقوم بالتحمية قبل البدء لخمس دقائق وكذلك خمسة دقائق للتبريد بحيث تقوم بتخفيف سرعتك تدريجياً قبل الإنتهاء من التمرين.

تمارين القوة العضلية

باستعمال الأوزان الحرة أو حبال المقاومة، تقوم هذه التمارين بتحسين قدرتك على التحمل وهذا سيجعلك تستطيع أن تعمل لفترة أطول بدون أن تتعب. كلما امتلكت عضلات قوية كلما أصبحت نشيطاً أكثر. عندما تقوم ببناء كتلة عضلية في الجزء السفلي من الجسم سيقبل ذلك من شعورك بضيق التنفس، وبناء عضلات الكتف والأيدي سيساعدك في أن تقوم بالأنشطة كإرتداء الملابس والاستحمام والأعمال المنزلية بكل سهولة، ينصح بأن تقوم بالتحوية 2-3 مرات اسبوعياً

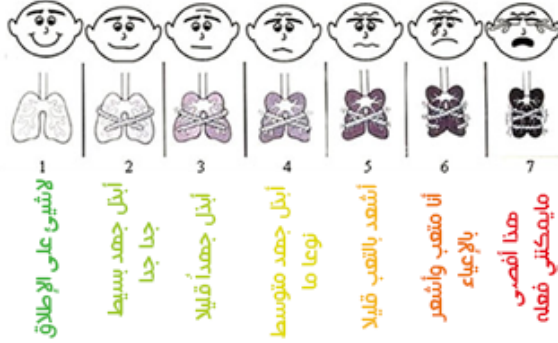


كيف يبدو برنامج التمرين الجيد؟

تمارين التحمية والتمدد

هذا سيقوم بجعل جسمك مستعداً للتمرين بالإضافة إلى تقليل فرصة حدوث الإصابات، تمارين التمدد ستقوم بالتحسن من مرونتك. حاول أن تمارس تمارين التمدد خمسة مرات في الأسبوع على الأقل، خذ نفساً للداخل بينما تتمدد، ومن ثم أزر الهواء خلال الثبات في وضعية التمدد، اثبت في كل وضعية 20-30 ثانية و قم بإعادة التمرين 3 مرات.

خلال التمرين، حاول أن تقوم بتقدير شدة الجهد الذي تعتقد أنك تبذله خلال التمرين، حاول أن لاتفكر بالعوامل الأخرى عدا عن الجهد الذي تبذله كآلام القدمين أو ضيق التنفس. حاول أن تركز على إحساسك الداخلي للجهد الذي تبذله، ثم قم بتقدير هذا الجهد بصدق على المقياس



هدفك أن تتمرن بشدة على رقم ٣ أو ٤ على مقياس بورغ.

قد تشعر أنك لاتستطيع ضبط تنفسك، أو تشعر بضيق في التنفس أو قد يكون لديك الإم تستمر بعد التمرين لنصف ساعة؛ عندما تشعر بأحد هذه الأعراض قم بتقليل المجهود لرقم ٢ على المقياس إلى أن تشعر أن لياقتك الرئوية تحسنت ثم حاول أن تمارس التمرين على مقياس ٣ وهكذا.



كيف أعلم إن كنت أتمرن بشدة كافية؟

ممارسة التمرين بشدة متوسطة سيساعدك في زيادة مستوى التحمل وهذا يعني أنك ستكون قادراً على عمل المزيد من الأنشطة، بالإضافة إلى تحسن كفاءة رثيتك.

"مقياس بورغ للجهد المُدرَك خلال التمرين"

يساعدك لتقرر ما إذا كنت تتمرن بشدة متوسطة.

(الجهد المُدرَك) تعني ما هو الجهد الذي تعتقد

أنت تبذله الآن خلال التمرين؟ يساعدك هذا المقياس

لتعرف المستوى الفعال والمستوى الآمن من الشدة

الذي يجب أن تتمرن فيه.



متى يجب استعمال الأوكسجين؟

إذا كنت تستعمل الأوكسجين حالياً فعليك ممارسة التمارين وأنت تستعمله أيضاً. سيقوم الطبيب بوصف "معدل التدفق" المناسب للتمرين ويختلف ذلك عن المعدل الذي تستعمله خلال الراحة. يجب أن تقوم بتعديل مستوى التدفق قبل البدء بالتمرين بخمسة دقائق .. لو كانت شدة التمرين عالية بالنسبة لك؛ قد تحتاج لوصفة اكسجين جديدة أو بإمكانك أن تقلل من الشدة قليلاً، لا تقم بضبط الأوكسجين بدون استشارة طبيبك.

متى يجب على أن لا أتمرن؟



عندما تكون متعب جداً عليك أن تقوم بنشاط منخفض الشدة جداً، كالجلوس على الكرسي والمشي لفترة بسيطة. إذا كنت خرجت من المستشفى للتو، يجب أن يرافقك أحد خلال المشي و تمارينك الأخرى حتى تشعر أنك أصبحت بحال أفضل، إذا شعرت بأعراض غير عادية قم بتخفيف شدة تمرينك أكثر واستشر الطبيب.



أشعر بالعثيان
حرارتي مرتفعة ولدي
الام بالحلق
أشعر بالآم في الصدر
لدي الام في القدم لا
استطيع وصفها



أشعر بالإرهاق
أنا مشغول جداً
أشعر بالملل
لقد مررت بيوم سيئ