

#ΖωήμεΧΑΠ

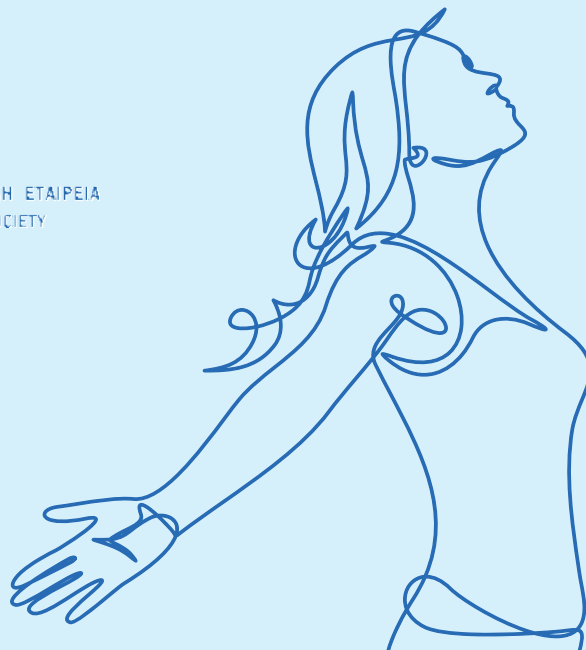
Σπάμε τον κύκλο

Σπάμε τον κύκλο του φόβου,
για μία καλύτερη ζωή με ΧΑΠ.

Η «Ζωή με ΧΑΠ» μπορεί να γίνει πιο εύκολη
εάν βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση.
Βάλτε την άσκηση στη ζωή σας.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC THORACIC SOCIETY



ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Η συμμετοχή σας σε πρόγραμμα άσκησης προϋποθέτει τη σύμφωνη γνώμη του ιατρού σας.

1. Πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε άσκηση, ελέγξτε πώς νιώθετε την αναπνοή σας και ορίστε το επίπεδο της δύσπνοιας σύμφωνα με την κλίμακα Borg.

Τροποποιημένη κλίμακα Borg
για την εκτίμηση της δύσπνοιας

0	Καθόλου
0,5	Εξαιρετικά ήπια
1	Πολύ ήπια
2	Ήπια
3	Μέτρια
4	Κάπως έντονη
5	Έντονη
7	Πολύ έντονη
10	Εξαιρετικά έντονη

2. Αν πρόκειται να γυμναστείτε χωρίς επίβλεψη, μην κουράσετε πολύ τον οργανισμό σας και μην ξεπεράσετε το επίπεδο 3 της κλίμακας.
3. Κρατήστε δίπλα σας ένα οξύμετρο, για να ελέγχετε τον κορεσμό σας. Είναι επιθυμητό να ξεκινήσετε την άσκηση όταν ο κορεσμός είναι πάνω από 93%. Ελέγχετε τον κορεσμό σας τακτικά κατά τη διάρκεια της άσκησης. Ο κορεσμός σας να είναι μεγαλύτερος από 89-90% κατά την εκτέλεσή της.
4. Αν χρησιμοποιείτε οξυγόνο στην καθημερινότητά σας, χρησιμοποιήστε το και κατά την άσκηση, σύμφωνα με τις οδηγίες του ιατρού σας. Ίσως, κατά την άσκηση, χρειαστεί να αυξήσετε τη ροή του, ώστε να διατηρήσετε τον κορεσμό μεγαλύτερο από 89-90%.

5. Ξεκινήστε με χαμηλή ένταση για σωστή προθέρμανση.

6. Να τηρείτε πάντα το διάλειμμα που συστήνεται ανάμεσα στα σετ των ασκήσεων.

7. Μειώστε, επίσης, σταδιακά την ένταση προς το τέλος των ασκήσεων για αποθεραπεία.

8. Μην ξεχνάτε, φυσικά, να παραμένετε ενυδατωμένοι, πριν και μετά τις ασκήσεις σας.

9. Να σημειώνετε τις ημέρες που γυμναστήκατε, όπως και σημαντικές πληροφορίες για τη διάρκεια, τις επαναλήψεις ή κάποια ενόχληση που ίσως είχατε.



Να θυμάστε:

Για βέλτιστα οφέλη, θα ήταν καλό να απευθυνθείτε σε έναν ειδικό επιστήμονα άσκησης, με ειδίκευση στην άσκηση ατόμων με χρόνιες παθήσεις.

Για καλύτερη κατανόηση των ασκήσεων, ακολουθήστε τον σύνδεσμο [εδώ](#) για να παρακολουθήσετε σε video το ολοκληρωμένο πρόγραμμα των ασκήσεων.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΝ ΜΥΩΝ

Οι προτεινόμενες αναπνευστικές ασκήσεις εκτελούνται σε καθιστή θέση. Η πλάτη ακουμπάει ίσια στην καρέκλα, τα γόνατα βρίσκονται σε ορθή γωνία και τα πόδια πατούν στο έδαφος. Μπορείτε να εκτελείτε καθημερινά τις συγκεκριμένες ασκήσεις.

ΑΣΚΗΣΗ 1 Αναπνοή με ημίκλειστα χείλη



Εκτελέστε εισπνοή από τη μύτη σε 2 χρόνους.
Εκπνεύστε αργά από το στόμα με ημίκλειστα χείλη
(σαν να φυσάτε μέσα σε ένα καλαμάκι) σε 4 χρόνους. Επαναλάβετε 5 φορές.

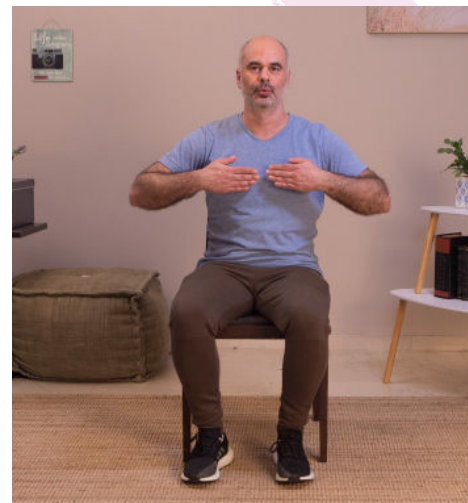
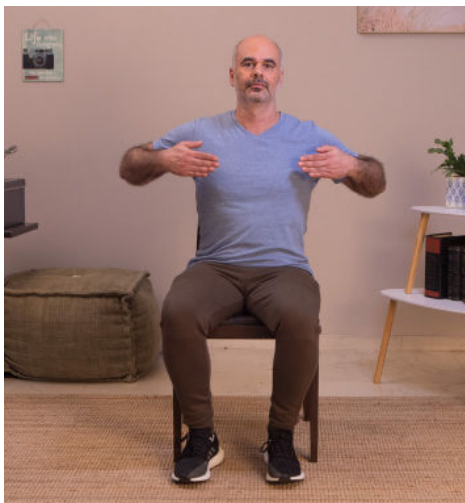
ΑΣΚΗΣΗ 2 Αναπνοή με ημίκλειστα χείλη και ταυτόχρονη κίνηση χεριών



Αφήστε τα χέρια ελεύθερα δίπλα στον κορμό σας.
Εκτελέστε μια εισπνοή από τη μύτη σε 2 χρόνους, ενώ σηκώνετε τα χέρια στην πρόταση.
Επαναφέρετε τα χέρια (σαν να πιέζετε ένα μπαλόνι προς τα κάτω), εκτελώντας εκπνοή από το στόμα σε 4 χρόνους. Επαναλάβετε 5 φορές.

ΑΣΚΗΣΗ 3

Αναπνοή με ημίκλειστα χείλη και διάταση κορμού



Ακουμπήστε τις παλάμες σας στο στήθος, λυγίζοντας τους αγκώνες.
Προσπαθήστε να διατηρήσετε τα χέρια και τις παλάμες σε ευθεία γραμμή.
Κάντε μια εισπνοή σε 2 χρόνους, σπρώχνοντας τους αγκώνες προς τα πίσω.
Με την εκπνοή σε 4 χρόνους, επανέρχεται στην αρχική θέση.
Επαναλάβετε 5 φορές.

Αφού έχετε μάθει καλά τις προηγούμενες ασκήσεις (1-3),
μπορείτε να προχωρήσετε και στην επόμενη άσκηση.

ΑΣΚΗΣΗ 4

Διαφραγματική αναπνοή

Αρχικά, τοποθετήστε τα χέρια στην κοιλιά σας ώστε οι παλάμες να σχηματίζουν έναν ρόμβο.
Στην εισπνοή, φουσκώστε την κοιλιά σας σε 2 χρόνους.
Στην εκπνοή, με ημίκλειστα χείλη, βγάλτε αργά τον αέρα
πιέζοντας την κοιλιά σας προς τα μέσα, σε 4 χρόνους.
Επαναλάβετε 5 φορές.

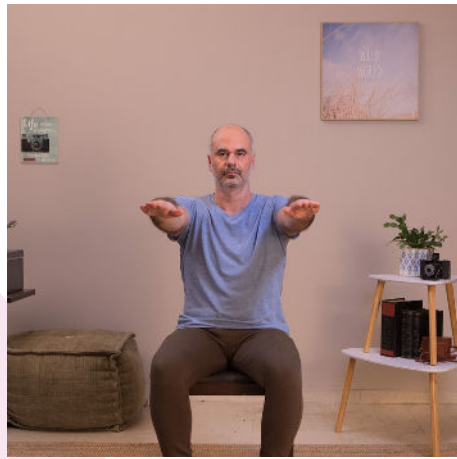
Για καλύτερη κατανόηση του τρόπου εκτέλεσης της διαφραγματικής αναπνοής,
παρακολουθήστε το αντίστοιχο video [εδώ](#)

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΑΝΩ ΜΕΡΟΥΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Οι προτεινόμενες ασκήσεις ενδυνάμωσης άνω άκρων και κορμού εκτελούνται σε καθιστή θέση.

Η πλάτη ακουμπάει ίσια στην καρέκλα, τα γόνατα βρίσκονται σε ορθή γωνία και τα πόδια πατούν στο έδαφος.

Θυμηθείτε: στο «δύσκολο μέρος» της άσκησης εκτελώ την εκπνοή (βγάζω αέρα).



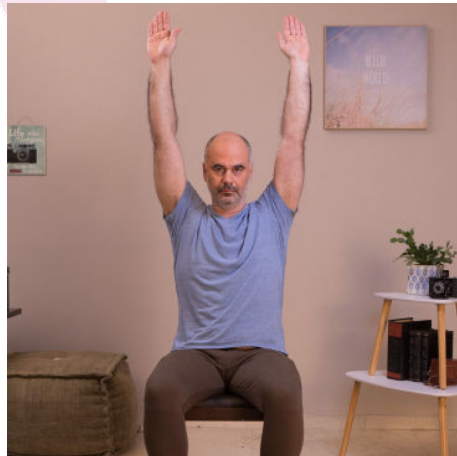
ΑΣΚΗΣΗ 1

Άρσεις χεριών στην πρόταση και στην ανάταση

Αρχική θέση με τα χέρια στο πλάι και τις παλάμες να δείχνουν προς τα πίσω.

Κάντε μία εισπνοή.

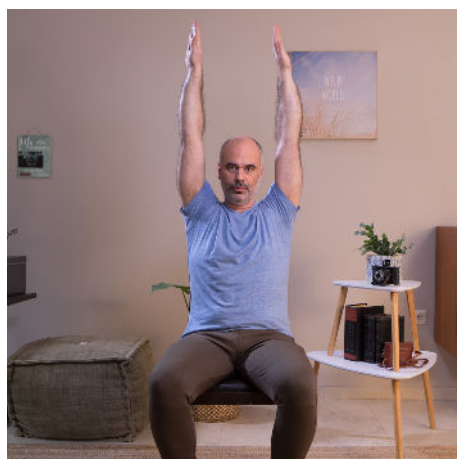
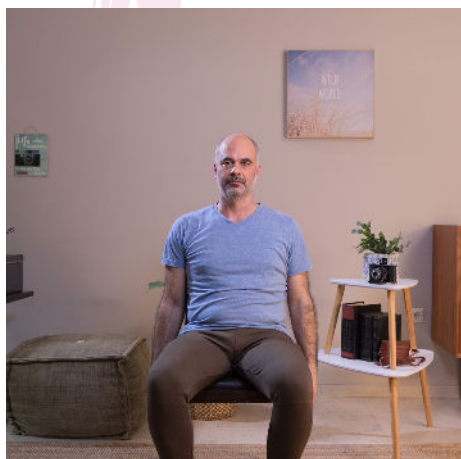
Στη συνέχεια, κατά την εκπνοή, σηκώστε τα χέρια μπροστά, μέχρι το ύψος των ώμων (πρόταση). Επαναφέρετε στην αρχική θέση. Εκτελέστε 10 επαναλήψεις με προτάσεις χεριών.



Ξεκουραστείτε (περίπου 30'') και επαναλάβετε, εκτελώντας 5-10 επαναλήψεις με ανατάσεις χεριών, σε πιο αργό ρυθμό.

ΑΣΚΗΣΗ 2

Άρσεις χεριών στην έκταση και στην ανάταση



Αρχική θέση με τα χέρια στο πλάι και τις παλάμες να δείχνουν προς το σώμα σας.

Κάντε μία εισπνοή. Στη συνέχεια, κατά την εκπνοή, σηκώστε τα χέρια στο πλάι μέχρι το ύψος των ώμων (έκταση).

Επαναφέρετε στην αρχική θέση. Εκτελέστε 10 επαναλήψεις με εκτάσεις χεριών.

Ξεκουραστείτε (περίπου 30'') και επαναλάβετε, εκτελώντας 5-10 επαναλήψεις με ανατάσεις χεριών, σε πιο αργό ρυθμό. Διάλειμμα 1' πριν από την επόμενη άσκηση.

Εάν νιώθετε «φούσκωμα» μπορείτε να ξεκουραστείτε, γέρνοντας ελαφριά τον κορμό σας μπροστά, με τα χέρια να ακουμπούν στα γόνατα. Εκτελέστε 3-5 φορές την αναπνοή με ημίκλειστα χείλη, για καλύτερο έλεγχο της αναπνοής σας.

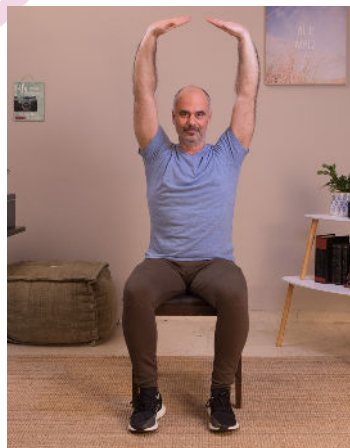
ΑΣΚΗΣΗ 3 Κάμψεις αγκώνα από πρόταση



Αρχική θέση με τα χέρια στην πρόταση και με τις παλάμες προς τα πάνω. Ξεκινήστε με μία εισπνοή. Στη συνέχεια, κατά την εκπνοή, λυγίστε τα χέρια στους αγκώνες. Επαναφέρετε στην αρχική θέση.

Εκτελέστε 5 επαναλήψεις.

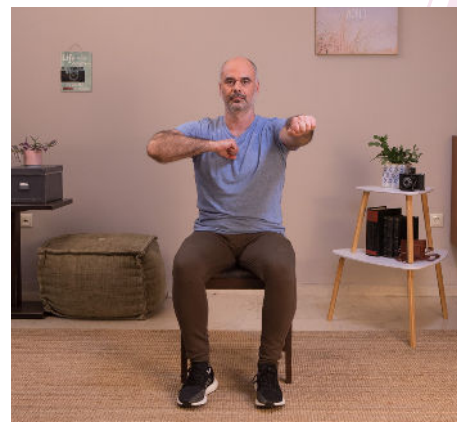
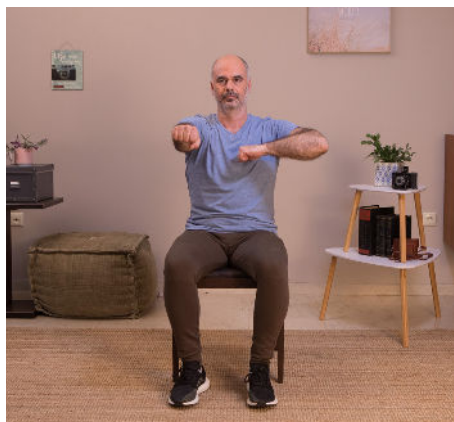
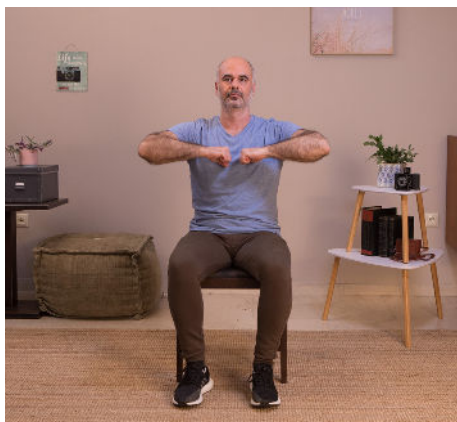
Διάλειμμα 1' πριν από την επόμενη άσκηση.



ΑΣΚΗΣΗ 4 Πιέσεις ώμων

Ακουμπήστε τις παλάμες στους ώμους. Αρχικά κάντε μία εισπνοή σε 2 χρόνους. Στη συνέχεια, κατά την εκπνοή σπρώξτε τις παλάμες προς τα επάνω (μέχρι την ανάταση) σε 4 χρόνους. Επαναφέρετε στην αρχική θέση με εισπνοή σε 2 χρόνους. Εκτελέστε 5-10 επαναλήψεις. Διάλειμμα 1' πριν από την επόμενη άσκηση.

ΑΣΚΗΣΗ 5 Μπουνιές



Τοποθετήστε τα χέρια σε μπουνιές μπροστά στο στήθος και λυγισμένα στους αγκώνες. Αρχικά, κάντε μία εισπνοή και στη συνέχεια κατά την εκπνοή, τεντώστε μπροστά το χέρι.

Εκτελέστε 8 επαναλήψεις (εναλλάξ τα χέρια). Έπειτα από μικρό διάλειμμα (30''), επαναλάβετε την άσκηση.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΑΤΩ ΜΕΡΟΥΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Οι προτεινόμενες ασκήσεις ενδυνάμωσης των κάτω άκρων εκτελούνται σε καθιστή θέση.

Η πλάτη ακουμπάει ίσια στην καρέκλα, τα γόνατα βρίσκονται σε ορθή γωνία και τα πέλματα πατούν στο έδαφος.

Προσέξτε την αναπνοή σας κατά την εκτέλεση των ασκήσεων.

Θυμηθείτε: στο «δύσκολο μέρος» της άσκησης εκτελώ την εκπνοή (βγάζω αέρα).

ΑΣΚΗΣΗ 1

Εκτάσεις και κάμψεις ποδοκνημικής



Αρχική θέση με τα πέλματα στο έδαφος.

Σηκώστε τις μύτες των ποδιών σας εναλλάξ, κάνοντας εκπνοή κατά την άρση του πέλματος.

Κατεβάστε ξανά στο πάτωμα. Επαναλάβετε 8 φορές.

Προσπαθήστε η κίνησή σας να είναι ρυθμική.

Στη συνέχεια, σηκώστε τις μύτες και των 2 ποδιών ταυτόχρονα. Επαναλάβετε 8 φορές.

Διάλειμμα 1' πριν από την επόμενη άσκηση.

ΑΣΚΗΣΗ 2

Εκτάσεις και κάμψεις γόνατος



Αρχική θέση με τα γόνατα σε κάμψη (ορθή γωνία) και τα πέλματα στο έδαφος.

Εκτελέστε μία εισπνοή σε 2 χρόνους και στη συνέχεια κατά την εκπνοή, τεντώστε το πόδι σας μπροστά, σε ευθεία με τον μηρό σε 4 χρόνους.

Επαναφέρετε στην αρχική θέση. Εκτελέστε 8 επαναλήψεις.

Διάλειμμα 30'', έπειτα από κάθε πόδι. Διάλειμμα 1' πριν από την επόμενη άσκηση.

ΑΣΚΗΣΗ 3 Κάμψεις και εκτάσεις γόνατος



Αρχική θέση με τα γόνατα λυγισμένα σε ορθή γωνία. Ξεκινήστε με μία εισπνοή. Στη συνέχεια, ενώ κάνετε εκπνοή, σηκώστε το πόδι σας μπροστά, κρατήστε για 3'', διατηρώντας μία ελαφριά κάμψη στο γόνατο (περίπου 20 μοίρες). Κάντε μία ακόμη εισπνοή και στην εκπνοή τραβήξτε πίσω τη φτέρνα σας, λυγίζοντας το γόνατο. Εκτελέστε 8 επαναλήψεις. Διάλειμμα 30'', έπειτα από κάθε πόδι. Διάλειμμα 1' πριν από την επόμενη άσκηση.



ΑΣΚΗΣΗ 4 Άρσεις γόνατος και κάμψεις ισχίου

Σηκώστε τα χέρια στην πρόταση. Ξεκινήστε με εισπνοή. Στη συνέχεια, ενώ εκπνέετε, ανεβάστε το γόνατο προς το χέρι σας. Διατηρήστε την πλάτη όσο μπορείτε ίσια. Εκτελέστε 8 επαναλήψεις (εναλλάξ τα πόδια). Εάν η άσκηση σας φαίνεται δύσκολη, μπορείτε εναλλακτικά να την εκτελέσετε με τα χέρια ελεύθερα στο πλάι. Διάλειμμα 1' πριν από την επόμενη άσκηση.

ΑΣΚΗΣΗ 5 Περπάτημα σε καθιστή θέση



Λυγίστε τα χέρια στους αγκώνες σε ορθή γωνία.
Ξεκινήστε με μία εισπνοή και στη συνέχεια σηκώστε τα γόνατα εναλλάξ,
εκτελώντας περπάτημα στην καρέκλα, με ταυτόχρονη κίνηση των χεριών μπροστά-πίσω.
Η κίνηση πρέπει να εκτελείται ρυθμικά.

Θυμηθείτε: «εκπνοή» σε κάθε άρση του γόνατος.

Εκτελέστε την άσκηση για 10". Ξεκουραστείτε.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΕΥΚΑΜΨΙΑΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ & ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Όταν ολοκληρώσετε το πρόγραμμα ασκήσεων ενδυνάμωσης, είναι καλό να ακολουθήσουν και διατατικές ασκήσεις για τη βελτίωση της ευκαμψίας σας. Οι προτεινόμενες ασκήσεις εκτελούνται σε καθιστή θέση.

Η πλάτη ακουμπάει ίσια στην καρέκλα, τα γόνατα βρίσκονται σε ορθή γωνία και τα πόδια πατούν στο έδαφος.



ΑΣΚΗΣΗ 1

Διάταση οπίσθιων μηριαίων

Διατηρώντας την καθιστή θέση, τεντώστε μπροστά το ένα σας πόδι, με τη φτέρνα να ακουμπά στο έδαφος και τη μύτη του ποδιού να δείχνει προς τα επάνω. Κάντε μία εισπνοή και γείρετε ελαφρώς μπροστά τον κορμό, διατηρώντας ίσια την πλάτη. Διατηρήστε τη θέση διάτασης για 5'', κάνοντας εκπνοή. Αισθανθείτε ελαφριά διάταση στο πίσω μέρος του ποδιού σας. Αργά, επαναφέρετε στην αρχική θέση. Χαλαρώστε και επαναλάβετε με το άλλο πόδι.



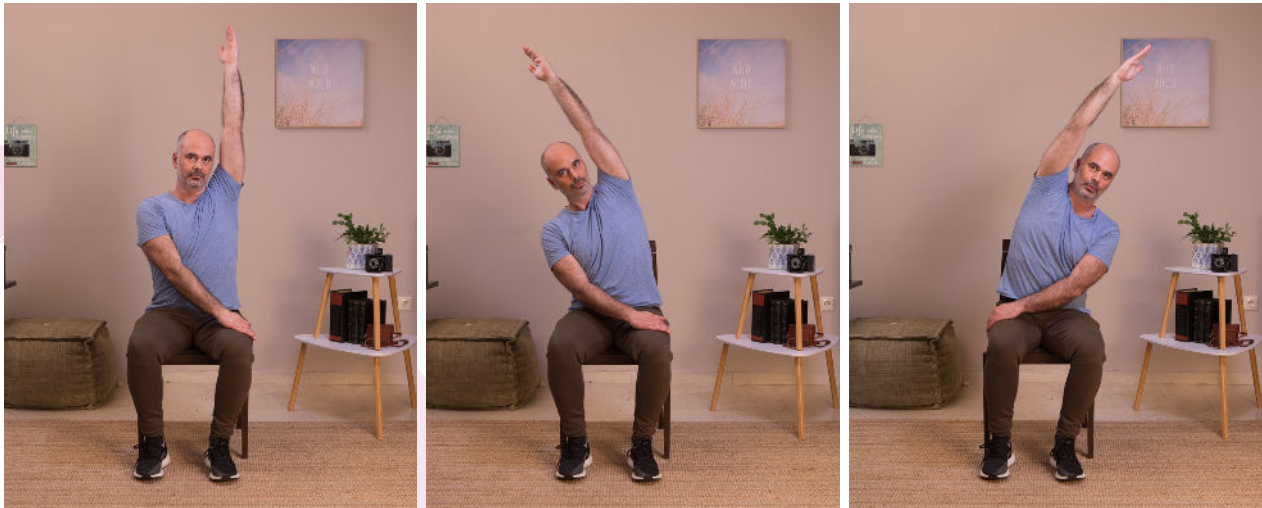
ΑΣΚΗΣΗ 2

Εκτάσεις και διατάσεις ώμων

Ενώστε τις παλάμες στην πρόταση. Ξεκινήστε με μία εισπνοή και στη συνέχεια κατά την εκπνοή, ανεβάστε τα χέρια μέχρι την ανάταση, τεντώνοντας όσο πιο ψηλά μπορείτε. Διατηρήστε τη θέση για 5-6 δευτερόλεπτα (κάνοντας μία εισπνοή σε 2 χρόνους και εκπνοή σε 4 χρόνους). Κατεβάστε τα χέρια αργά και χαλαρώστε.

ΑΣΚΗΣΗ 3

Διάταση κορμού με πλάγια κάμψη



Ξεκινήστε με το ένα χέρι στην ανάταση.
Το άλλο χέρι ακουμπάει στο αντίθετο γόνατο. Κάνοντας μία εισπνοή,
προσπαθήστε να φτάσετε όσο πιο ψηλά μπορείτε.
Στη συνέχεια, κατά την εκπνοή,
κάντε μια ελαφριά κάμψη του κορμού στο πλάι, προσπαθώντας το χέρι
με το σώμα να διατηρήσουν μία ευθεία γραμμή.
Αργά, επαναφέρετε στην αρχική θέση.

ΑΣΚΗΣΗ 4

Χαλάρωση

Βρείτε μία άνετη θέση και κλείστε τα μάτια.
Κάντε εισπνοή από τη μύτη σε 2 χρόνους και εκπνοή από το στόμα σε 4 χρόνους.
Κάνετε μία ακόμη εισπνοή και στην εκπνοή χαλαρώστε το δεξί σας πόδι.
Επαναλάβετε τη διαδικασία χαλαρώνοντας το αριστερό πόδι, το ένα σας χέρι,
το άλλο χέρι, το πρόσωπο, τον αυχένα, την πλάτη και τον κορμό.
Κάντε μία εισπνοή και στην εκπνοή αισθανθείτε ότι χαλαρώνετε όλο το σώμα σας.
Σιγά - σιγά, ανοίξτε τα μάτια.

ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ

-Η αερόβια άσκηση μπορεί να αποτελέσει ένα ευεργετικό είδος άσκησης για εσάς και να βελτιώσει τη φυσική σας κατάσταση και την ποιότητα ζωής σας.

-Βάλτε στην καθημερινότητά σας το περπάτημα ή και το στατικό ποδήλατο.

-Ξεκινήστε με περπάτημα 3 φορές την εβδομάδα.

Σταδιακά θα είναι καλό να αυξήσετε τη συχνότητα της άσκησης στις 5-7 φορές την εβδομάδα.

-Στη διάρκεια της βάδισης, βρείτε έναν σταθερό ρυθμό που σας διευκολύνει ώστε να διατηρήσετε ένα συνεχές περπάτημα για τουλάχιστον 15 λεπτά.

Αν έχετε δύσπνοια, κάντε διάλειμμα.

-Ενδεικτικά, μπορείτε να κρατήσετε έναν ρυθμό με τον οποίο μπορείτε να μιλήσετε χωρίς να λαχανιάζετε.

-Συστήνεται να έχετε πάντα μαζί σας ένα οξύμετρο, για να ελέγχετε τακτικά τον κορεσμό σας ώστε να μην είναι μικρότερος του 89-90%.

Αν χρησιμοποιείτε οξυγόνο, ίσως χρειαστεί να αυξήσετε τη ροή του κατά το περπάτημα, με βάση τις οδηγίες του θεράποντος ιατρού σας.

-Όταν καταφέρετε να περπατήσετε 15 λεπτά με άνεση και χωρίς διακοπές, τότε μπορείτε σταδιακά να ξεκινήσετε να αυξάνετε ανά 5 λεπτά τη διάρκεια της άσκησης.

Μη βιάζεστε και μην πιέσετε υπερβολικά τον εαυτό σας.
Βρείτε σταδιακά τα όριά σας και απευθυνθείτε σε έναν ειδικό άσκησης με ειδικευση στις χρόνιες παθήσεις για καλύτερα αποτελέσματα.

Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία διαθέτει 13 επιστημονικές ομάδες εργασίας.
Δύο από αυτές συμμετείχαν στην πρωτοβουλία της ΕΠΕ, ώστε να υλοποιηθεί το παρόν έργο.

Ομάδες εργασίας:

Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος –

Πνευμονική Κυκλοφορία – Αποκατάσταση

Υπεύθυνοι: Μητρούσκα Ιωάννα – Μπούτου Αφροδίτη

Συντονιστής: Ροβίνα Νικολέττα

Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια

Υπεύθυνοι: Παπαϊωάννου Ανδριάννα – Χειλάς Γεώργιος

Συντονιστής: Τζανάκης Νικόλαος

Ευχαριστούμε θερμά την κα Δίπλα Κωνσταντίνα, Εργοφυσιολόγο,
Καθηγήτρια ΑΠΘ, που συνέβαλε καθοριστικά στο παρόν έργο.

Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τη δραστηριότητα και το έργο της
Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, επισκεφθείτε το www.hts.org.gr



Ο πρώτος ελληνικός
ιστότοπος με οδηγίες
για κατ' οίκον άσκηση
ασθενών με ΧΑΠ.
Για περισσότερα,
σκανάρετε το QR code
ή επισκεφθείτε
το www.zoimehap.gr.

Μια πρωτοβουλία
της Ελληνικής
Πνευμονολογικής
Εταιρείας



Με την
ευγενική χορηγία
της φαρμακευτικής
εταιρείας

