

ویژگی فیزیولوژیک آسم:

آسم با انقباض اسپاستیک عضله صاف برونشیولها مشخص می شود این انقباض با انسداد نسبی برونشیولها باعث مشکل شدن عمل تنفس می شود. علت معمول آسم ازدیاد حساسیت انقباضی برونشیولها در پاسخ به مواد خارجی موجود در هوا است. علت آسم در افراد مسن تر تقریباً همیشه ازدیاد حساسیت به انواع محرکهای موجود در هوا می باشد.

عوارض آسم در بچه ها شایعتر از بالغین است و عبارتند از:

پنومونی، آتلکتازی، حبس موکوس، پنومومدیاستین و به ندرت آمبولی هوا. البته عفونت مجاری تحتانی تنفسی در مبتلایان به آسم شایعتر است.

آسم ناشی از ورزش:

ورزشهای سخت و مداوم باعث می شود شخص از طریق دهان نفس بکشد و چون هوای دمی از این طریق سرد و خشک بوده و گرما و رطوبت لازم را ندارد و سریع به راههای هوایی میرسد ممکن است سبب تحریک حملات آسم شود. بنابراین شدت تمرینات در بیماران آسمی نباید بالا باشد بلکه ورزشها می بایست با شدت ملایم و با زمان طولانی تر انجام شود.

ورزش در بیماران آسمی:

تمام جلسات ورزشی باید با دوره warm up شروع شود و تا زمانیکه فرد عرق خفیفی نماید ادامه یابد. مثلاً با قدم زدن شروع شده و به دو آهسته ختم شود سپس حرکات کششی برای گروههای مختلف عضلانی انجام شود. فعالیت با شدت کم شروع شده و به تدریج شدت آن افزایش داده شود فعالیت باید گروههای عضلانی بزرگ را شامل شود. مثل قدم زدن دویدن آهسته، دویدن معمولی، دوچرخه سواری و بازیهای مختلف ورزشی. مدت زمان هر جلسه ورزشی ۲۰-۱۵ دقیقه می باشد. در افرادی که آمادگی بدنی پایینی دارند تمرین به مدت ۱۵ دقیقه توصیه می شود اما در مواردیکه آمادگی بدنی بالاتر است تا حدود حداقل ۵-۳ جلسه در هفته کافی است.

توصیه های ورزشی در بیماران آسمی:

۱- warm up, cool down در بیماران آسمی بسیار با اهمیت است (۱۵-۱۰ دقیقه)

۲- تمرین با شدت کم شروع شود.

۳- انتخاب ورزشی که کمترین احتمال بروز حملات آسم را در پی داشته باشد.

۴- اصلاح برنامه ورزشی با تغییر در نوع، شدت و مدت ورزش.

۵- شنا به عنوان بهترین ورزش توصیه می شود.

۶- اجتناب از انجام ورزش در صورت وجود حملات آسم.

۷- قطع ورزش در صورت ایجاد تنگی نفس.

۸- تمرینات کوتاه مدت و متناوب از تمرینات طولانی و مداوم موثرتر می باشد.

۹- در تمرینات استقامتی برای پیشگیری از تنگی نفس باید از تکرارهای زیاد با مقاومت کم استفاده

شود. همچنین باید روی حرکات آرام و ریتمیک که نیازی به نوسانات زیاد تنفسی ندارد تاکید شود.

۱۰- اطمینان از اینکه بیمار قبل از تمرین داروهایش را مصرف کرده است. حتما اسپری به همراه

داشته باشد و قبل از تمرین استفاده کرده باشد.

۱۱- تنفس از طریق بینی انجام شود.

۱۲- پرهیز از انجام ورزش در شرایط جوی نامتعادل (دماي زیر ۱۰ درجه و رطوبت کم) و همچنین

موقعی که هوا آلوده است.

۱۳- پرهیز از انجام تمرینات ورزشی در زمان ابتلا به عفونتهای تنفسی.

۱۴- جهت ورزش در هوای سرد از ماسک صورت یا شال گردن برای پوشاندن دهان و بینی استفاده شود.

بازیهای پیشنهادی برای کودکان مبتلا به آسم:

در حقیقت این بازیها به کنترل بازدم و تنفس دیافراگماتیک کمک می نماید.

۱- از کودک بخواهید بادکنک را به هوا پرتاب کند و در حالیکه بادکنک به سمت پایین می آید شروع به سوت زدن کند و تا زمانیکه بادکنک به زمین می رسد به سوت زدن ادامه دهد.

۲- دو نفر در دو طرف يك ميز قرار گیرند و سعی کنند يك توپ تنیس را که در وسط قرار گرفته است با فوت کردن به طرف مقابل حرکت دهند.

۳- چند نفر در اطراف يك ميز حلقه بزنند و سعی کنند با فوت کردن يك بادکنکی که در وسط ميز قرار دارد به بیرون پرتاب نمایند. فردی که بادکنک به طرفش پرتاب می شود باید با فوت کردن مانع از خروج بادکنک از طرف خود شود.

۴- باید همیشه يك اسپری باز کننده برونش طی فعالیت ورزشی در دسترس بیمار آسمی باشد تا در صورت لزوم از آن استفاده نماید.

تمریناتی جهت تقویت عضلات بازدمی:

علاوه بر بازیهای فوق تمرینات زیر جهت تقویت عضلات بازدمی مورب خارجی و داخلی و

رکتوس شکمی توصیه می شود:

۱- به حالت دمر روی يك نیمکت دراز بکشید و تنه خود را به سمت انتهای آن بکشید و تلاش کنید

تا تنه خود را از روی نیمکت به زمین نزدیک کنید. سپس به حالت اول برگردید و حرکت را هفت مرتبه و در دونوبت صبح و عصر تکرار کنید.

۲- با پاهای باز ایستاده و دستهایتان را به طرفین باز کنید سپس بدن خود را به طرفین بچرخانید حرکت را ۲۰-۳۰ دفعه در دو نوبت تکرار کنید.

۳- به صورت طاق باز روی زمین دراز بکشید سر و شانه ها را ۲۰-۳۰ سانت از روی زمین بلند کنید سپس به حالت اول برگردید. این حرکت را ده مرتبه و در دو نوبت صبح و عصر تکرار کنید.

Refference:

Physiotherapy for respiratoty and cardiac problem. jeniferA.pryor.s.ammani prasad

Janstephen tecklin 2008 family and relationships.

Clinical exercisetasting.idellem.weisman,R.jorge zeballos,idelle m.weisman