

ممارسة الرياضة ومرض الانسداد الرئوي المزمن

الاستمتاع بأسلوب حياة أكثر نشاطاً



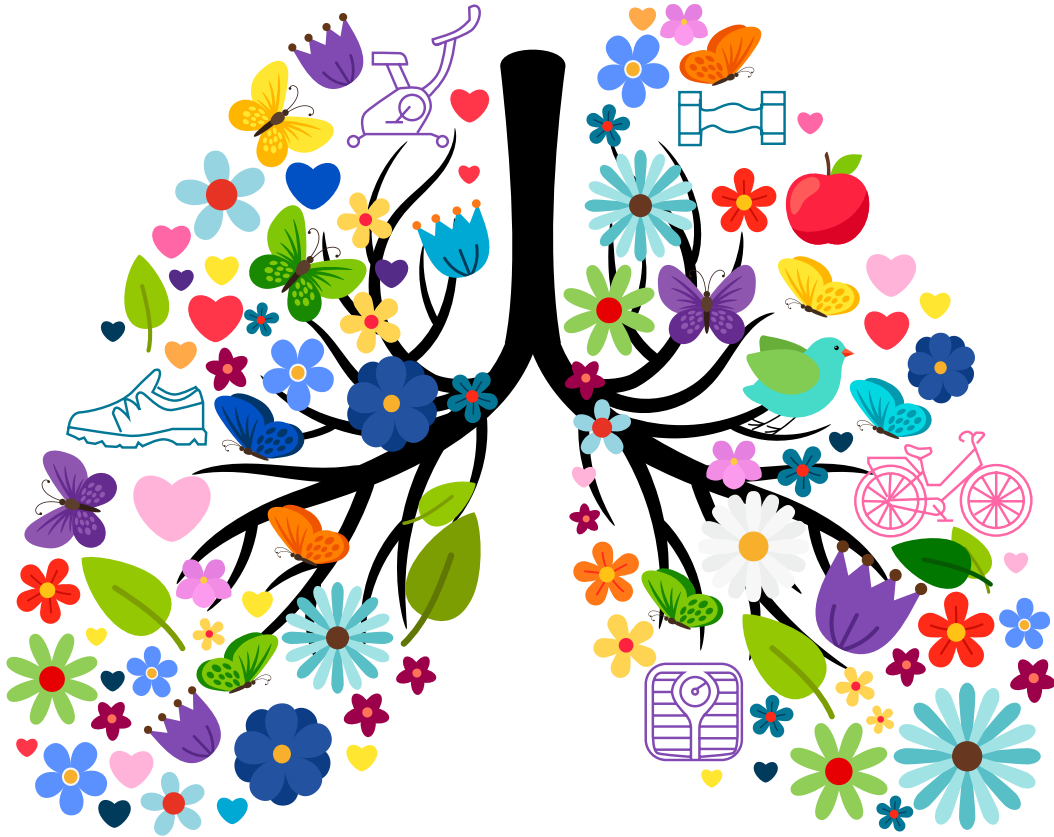
COPD
FOUNDATION®

www.copdfoundation.org

للاستخدام الشخصي فقط. يلزم إذن لجميع الاستخدامات الأخرى.

قائمة المحتويات

لا يمكن لممارسة الرياضة في حد ذاتها عكس مرض الانسداد الرئوي المزمن، لكن يمكن أن تساعد في منع ضعف العضلات بسبب الخمول.



- 1 ممارسة الرياضة ومرض الانسداد الرئوي المزمن
- 2 إعادة التأهيل الرئوي
- 3 بدء إعادة التأهيل الرئوي
- 4 بدء برنامج رياضي بنفسك
- 5 ما هو البرنامج الرياضي الجيد؟
- 6 استخدام الأكسجين مع الرياضة
- 7 أساليب التنفس
- 9 ممارسة الرياضة بأمان
- 10 تحديد الأهداف
- 11 الموارد
- 12 ملاحظات

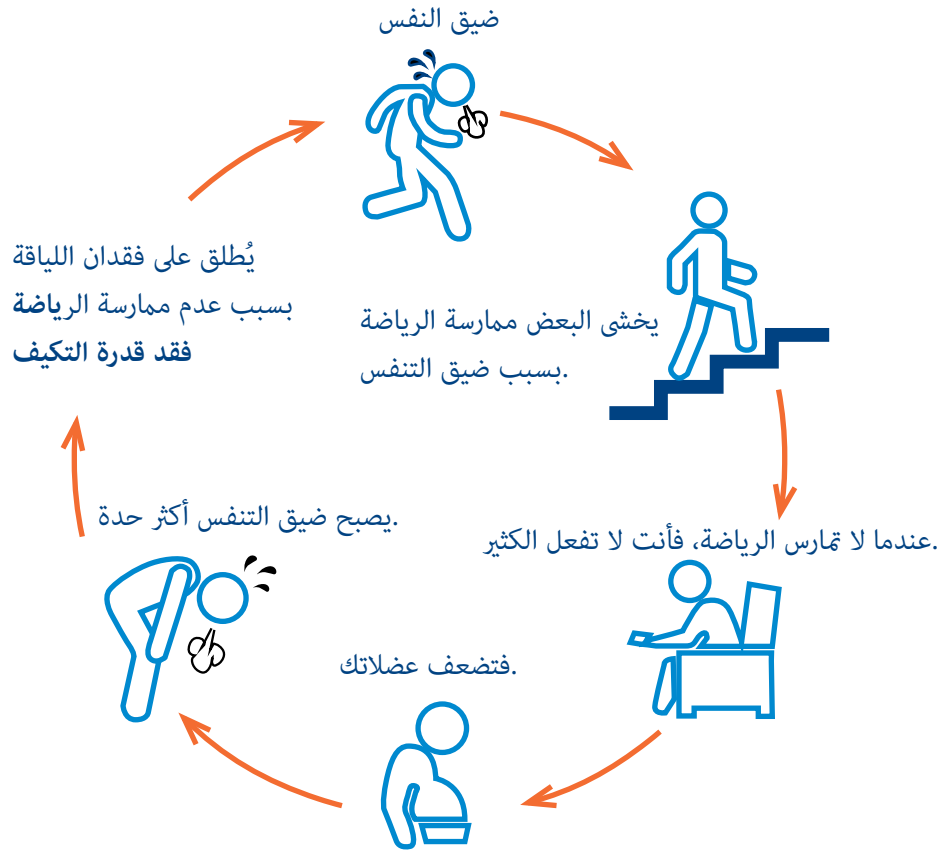
AstraZeneca

هذه الترجمة لدليل مؤسسة مرض الانسداد الرئوي المزمن من أجل حياة أفضل»
تمت برعاية AstraZeneca.



ممارسة الرياضة ومرض الانسداد الرئوي المزمن

إذا كنت مصاباً بمرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) فقد تعتقد ، أنه لا يمكنك ممارسة الرياضة. ولكن إذا تمت ممارستها بشكل صحيح وآمن، فهي أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة في إدارة مرض الانسداد الرئوي المزمن. ستساعدك على تقليل ضيق التنفس وزيادة مقدار التمارين التي يمكنك القيام بها وتحسن صحتك العامة.



المعلومات الواردة في هذا الدليل لا ينبغي أن تحل محل الفحص الطبي أو المعلومات أو المشورة من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. يجب عليك دائماً مراجعة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل البدء في برنامج رياضي.

إعادة التأهيل الرئوي

إذا كنت مصاباً بمرض الانسداد الرئوي المزمن، فقد يوصي مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بتمارين خاصة وبرامج تعليمية للأشخاص المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن. أحد هذه البرامج يسمى إعادة التأهيل الرئوي. تعتبر ممارسة الرياضة من أهم مكونات إعادة التأهيل الرئوي.

بالإضافة إلى الرياضة، تشمل إعادة التأهيل الرئوي التثقيف حول مرض الانسداد الرئوي المزمن ومجموعة الدعم. سيساعدك ذلك على إدارة مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك وستكون مكتف ذاتياً بشكل أكبر. ستعمل في إعادة التأهيل الرئوي مع فريق من المهنيين الذين لديهم خبرة مع المرضى الذين يعانون من ضيق التنفس. سيعلمونك كيفية إدارة مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك حتى تشعر بتحسن وتحسين مقدار التمارين التي يمكنك القيام به، ونوعية حياتك، وقدرتك على البقاء نشطاً عند انتهاء البرنامج.

من أفضل الأشياء المتعلقة بالانضمام إلى برنامج إعادة التأهيل الرئوي هي مقابلة أشخاص آخرين مصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن والذين لديهم تجارب ومشاعر وتحديات مماثلة.

كي تكون مؤهلاً لإعادة التأهيل الرئوي في الولايات المتحدة، يجب أن تتم إحالتك من قبل طبيب الرعاية الأولية الخاص بك. يغطي برنامج «ميديكير» معظم التكاليف. قد لا تغطي بعض شركات التأمين تكلفة إعادة التأهيل الرئوي. في مثل هذه الحالات، قد يرسل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك خطاباً يشرح سبب حاجتك إلى هذا البرنامج. اسأل طبيبك عن متطلبات إعادة التأهيل الرئوي في منطقتك.

يؤثر لاي هأت لاداعإء دب

عند بدء إعادة التأهيل الرئوي لأول مرة، سيأخذ الفريق تاريخك الصحي ويتحدث معك عن مستوى نشاطك الحالي. سيساعدونك في تحديد الأهداف بناءً على الأشياء الأكثر أهمية بالنسبة لك. سيقومون بمراقبة معدل ضربات القلب وضغط الدم ومستوى الأكسجين أثناء جلسات التمرين والتأكد من أنك تمارس الرياضة بأمان.

في برنامج إعادة التأهيل الرئوي الخاص بك، ستتعرف على

- تقنيات التنفس والاسترخاء
- الأدوية للتعامل مع مرض الانسداد الرئوي المزمن
- احتياجات الأكسجين، سواء أثناء الراحة أو أثناء ممارسة التمارين
- نصائح السفر
- طرق التأقلم مع مرض الانسداد الرئوي المزمن



بدء برنامج رياضي بنفسك

إذا لم تكن مؤهلاً لبرنامج إعادة التأهيل الرئوي، فلا يزال بإمكانك زيادة نشاطك اليومي وممارسة الرياضة بنفسك. يمكن أن تجعلك التمارين تشعر بتحسن وتساعدك على التنفس بشكل أسهل. تحسن الرياضة، في كثير من الأحيان، من مزاجك وتساعدك على النوم بشكل أفضل. لبدء برنامج رياضي، فكر فيما تحب القيام به. من الأسهل الالتزام ببرنامج رياضي إذا كنت تستمتع به.

لجعل ممارسة الرياضة أكثر متعة، يمكنك:

- اطلب من صديق أو أحد أفراد الأسرة أن ينضم إليك.
- الانضمام إلى برنامج رياضي متخصص مثل Silver Sneakers أو مجموعة دعم مثل Better Breathers Club.
- جرب صف تمارين رياضية أو اعمل مع مدرب في صالة ألعاب رياضية لديه خبرة في العمل مع الأشخاص الذين يعانون من أمراض الرئة.
- شاهد فيديو تمارين في المنزل.
- شغل الموسيقى المفضلة لديك وتحرك مع الإيقاع.
- جرب المشي في مركز تجاري أو مركز ترفيهي.



ما هو البرنامج الرياضي الجيد؟

البرنامج الرياضي الجيد هو البرنامج الذي تستمتع به وتستقوم به على أساس منتظم. تتضمن بعض التمارين المهمة للأشخاص المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن ما يلي:

تمارين التمدد

يحسّن القيام بتمارين التمدد الصحيحة من مرونتك ويقلل فرصة تعرضك للأذى أثناء ممارسة الرياضة. من الجيد أن تقوم بتمارين التمدد خمس مرات في الأسبوع. خذ نفساً للداخل قبل التمدد وأخرجه أثناء الحفاظ على وضع التمدد. اثبت على كل تمرين تمدد لمدة ١٠ إلى ٣٠ ثانية، إن أمكن. كرر كل تمرين تمدد من ثلاث إلى خمس مرات.

تمارين التحمل

تمرين التحمل هو الذي يجعل قلبك ورئتيك يعملان بجهد أكبر. يمكن أن تشمل ركوب الدراجة أو المشي أو استعمال الدواسة بذراعيك أو القيام بخطوات في المنزل أو على آلة.

عندما تبدأ في تمارين التحمل، يجب أن تبدأ ببطء وبشكل بسيط. يمكنك زيادة التمارين قليلاً كل أسبوع، حتى لو كانت دقيقة أو دقيقتين فقط. ستشعر بتحسّن وتنفس بشكل أفضل في وقت قريب جداً! لكن لا تتوقف عند ذلك، لأن «إذا لم تستخدم جسّدك، فستفقدّه!» حافظ على هذه الطاقة عن طريق ممارسة الرياضة على الأقل ثلاثة أيام في الأسبوع. ولا تنس أن تقوم بتمارين التهدئة لبضع دقائق بعد كل جلسة تمرين.

تقوية العضلات

ستساعدك العضلات القوية على أن تكون أكثر نشاطاً. يمكنك تقوية العضلات باستخدام الأوزان أو أحزمة المقاومة. الأربطة المرنة لها ألوان مختلفة بدرجات مختلفة من الصعوبة. باستخدام الأربطة الخاصة بك، يمكنك أداء تمارين تقوية العضلات للجزء العلوي من الجسم والجزء السفلي من الجسم. ستساعدك تقوية عضلات الساقين على المشي لمسافة أطول ولفترة أطول من الوقت. ستساعدك تقوية ذراعيك وكتفك على ارتداء الملابس والاستحمام والقيام بالأعمال المنزلية بسهولة أكبر.

ما هو البرنامج الرياضي الجيد؟

إذا كنت تستخدم الأكسجين، فستحتاج إلى استخدامه أثناء التمرين. اضبط معدل التدفق وفقاً لتوجيهات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل حوالي خمس دقائق من بدء التمرين. إذا كان التمرين شديداً جداً بالنسبة لك، فقد يلزم تعديل معدل تدفق الأكسجين لديك، ولكن قم فقط بإجراء تغييرات إذا طلب منك مقدم الرعاية الصحية القيام بذلك. لا تغير معدل التدفق بمفردك. في حالة الشك، تجنب هذا النشاط واستشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

إذا شعرت بالتعب أو الدوار أو ضيق التنفس، أو إذا شعرت بتسارع ضربات قلبك وألم في الصدر، فتوقف عن ممارسة الرياضة واتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. استمع إلى جسّدك ولا ترهق نفسك أثناء ممارسة الرياضة.



تقنيات التنفس

يمكن أن تساعدك تقنيات التنفس على تقليل ضيق التنفس وتحسين القلق، وهناك نوعان رئيسيان من تمارين التنفس:

1. التنفس بشفاه مضمومة (PLB)

تحافظ تقنية التنفس هذه على فتح مجرى الهواء لفترة أطول، مما يقلل من ضيق التنفس. كما أنها تساعدك على التركيز وإبطاء تنفسك وتقليل القلق. يجب استخدام تقنية التنفس بالشفاه المضمومة أثناء التمرين وبعده أو بعد أي نشاط يسبب لك ضيقًا في التنفس.

للقيام بالتنفس بشفاه مضمومة:

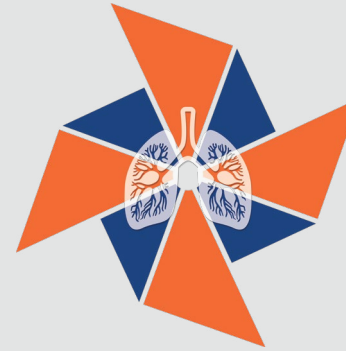


2. التنفس من الحجاب الحاجز

يسمى هذا النوع من التنفس أيضًا التنفس البطني أو التنفس من «البطن». الحجاب الحاجز هو عضلة التنفس الرئيسية.

للقيام بالتنفس البطني، ابدأ بالاستلقاء على ظهرك (عندما تشعر براحة أكبر مع هذه التقنية، يمكنك تجربتها في وضع الجلوس والوقوف وأثناء ممارسة الأنشطة).

عندما تصبح أكثر راحة مع هذا النوع من التنفس، يمكنك استخدامه لتقليل شعورك بضيق التنفس أثناء أنشطتك اليومية.



فادهال دي دحت

عند البدء في خطة تمرين جديدة، يجد الكثير من الناس أن تحديد الأهداف مفيدًا. يمكنك تحديد الأهداف بمساعدة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. ضع هدفًا صغيرًا لتعمل نحو الوصول إليه وكافئ نفسك عندما تصل إليه. ربما يكون هدفك الأصغر هو السير إلى منزل جارك على بعد بضعة أبواب. بمجرد أن تتمكن من الوصول إلى هذا الهدف، ضع هدفًا آخر! سيساعدك العمل نحو تلك الأهداف الصغيرة في الوصول إلى هدفك الرئيسي. ستتمكن في وقت قريب من الذهاب في تلك النزهات الطويلة التي كنت تعمل نحو تحقيقها!

يمكنك فعلها!

التروى والثبات هما شعار ممارسة الرياضة مع مرض الانسداد الرئوي المزمن. من خلال الحفاظ على نشاطك من خلال الأنشطة وممارسة الرياضة المعتدلة كما نصح مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، ستبدأ في الشعور بالتحسن. ضع أهدافًا صغيرة، واعمل على تحقيق أهداف أكبر ولا تتعجل! أن تكون أكثر نشاطًا سيحسن من طاقتك وقوتك ومرونتك؛ فستجد أن حالتك المزاجية قد تحسنت، وأصبح ضيق التنفس لديك أقل، وستكون قادرًا على القيام بالمزيد من الأشياء التي تستمتع بها في وقت قريب. سيساعدك القيام بالمزيد من الأنشطة والتمارين المفضلة لديك على عيش حياة أكثر صحة.

ممارسة الرياضة بأمان

ستساعدك ممارسة الرياضة بمستوى معتدل على زيادة قدرتك على التحمل. هذا يعني أنها ستساعدك على القيام بالمزيد من الأنشطة لفترة أطول من الوقت. تساعد التمارين المعتدلة أيضًا على تحسين طريقة عمل رئتيك وقلبك.

متى لا يكون من الملائم لي أن أمارس الرياضة؟

قبل البدء في برنامج تمارين رياضية، اعرض هذه القوائم على مقدم الرعاية الصحية وتحدث عن وضعك الشخصي. أضيفوا معًا الأعراض «الآمنة» و «غير الآمنة» في هذه القائمة أجل، ممارسة الرياضة آمنة:

☐ أشعر بالتعب.

☐ لدي صداع معتدل.

☐ أمر بيوم سيء.

☐ لا، ممارسة التمارين غير آمنة:

☐ أشعر بإعياء في معدتي.

☐ أعاني من ألم غير متوقع في الساق أو الصدر.

☐ نفذ لدي الأكسجين.

☐ أنا مصاب بالحمى أو أشعر بالمرض.



الأنشطة 15/3

- اذهب للمشي حتى المتجر

- إحضار البقالة

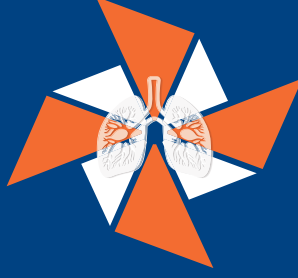
COPD FOUNDATION

الموارد

تعرف على المزيد حول ممارسة الرياضة مع مرض الانسداد الرئوي المزمن على موقع مؤسسة مرض
copdf.co/exercise الانسداد الرئوي المزمن على

للحصول على معلومات مصممة لمساعدتك في إدارة مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك والازدهار
مع هذه الحالة، يرجى زيارة دلائل مؤسسة مرض الانسداد الرئوي المزمن لحياة أفضل على
copdf.co/guides

لسماع المزيد حول ما يقوله الآخرون المصابون بمرض الانسداد الرئوي
المزمن بخصوص ممارسة الرياضة، قم بزيارة مجتمع مؤسسة مرض
الانسداد الرئوي المزمن عبر الإنترنت، www.copd360social.org COPD360social



COPD FOUNDATION®

ميامي، فلوريدا | واشنطن، دي سي
www.copdfoundation.org

خط دعم المجتمع المحلي COPD360: (2673) 1-866-316-COPD

خط معلومات توسع الشعب الهوائية ومرض: (5864) 1-833-411-LUNG

تمت مراجعة هذا الدليل من قبل أعضاء فريق مراجعة دلائل مؤسسة مرض الانسداد
الرئوي المزمن لحياة أفضل