

إرشادات وصفة النشاط البدني لمرضى الربو

- يمكن للمصاب بالربو ممارسة النشاط البدني، خاصة عندما تكون حالته الصحية مستقرة. كما أن تمارين التنفس تساعد على تقوية العضلات التنفسية.
- ينبغي ممارسة أنشطة بدنية هوائية، كالمشي والهرولة وركوب الدراجة والسباحة، وما شابه ذلك، لمدة 30 دقيقة على الأقل، 3-4 مرات في الأسبوع. ويستحسن جعل الممارسة على فترات متقطعة تدوم كل واحدة منها 8 - 10 دقائق، بدلاً من فترة واحدة متصلة.
- يساعد إجراء تمارين الإحماء (5-10 دقائق) قبل أداء الجهد البدني على خفض حالات حدوث الربو الناجم عن الجهد البدني.
- تجنب ممارسة النشاط البدني في الجو البارد، أو في وجود تيار هوائي. كما تساعد عملية التنفس من الأنف (أثناء الجهد البدني المنخفض إلى المعتدل الشدة) في تدفئة وترطيب الهواء الداخل إلى الرئتين، ويمكن في حالات الجو البارد جداً استخدام كامامة خاصة توضع على الأنف والفم لتدفئة الهواء المستنشق قبل دخوله إلى المجاري التنفسية.
- تعد السباحة أفضل من ممارسة الجري للمصابين بالربو الناجم عن الجهد البدني، نظراً للرطوبة المتوفرة أثناء السباحة.
- يزداد حدوث حالات الربو الناجم عن الجهد البدني عندما تكون شدة الجهد البدني مرتفعة، لذا يستحسن بذل جهداً بدنياً معتدلاً الشدة.
- تجنب ممارسة النشاط البدني بالقرب من الأماكن الملوثة الهواء، وخاصة بالقرب من الشوارع العامة المزدهمة بالسيارات، نظراً لخطورة ما تنفثه عوادم هذه السيارات من ملوثات في الجو، ومنها ثاني أكسيد الكبريت الذي يؤدي ارتفاع تركيزه على حدوث تقلصات في الشعب الهوائية داخل الرئتين، وبالتالي إلى الشعور بصعوبة في التنفس، كما أن غاز الأوزون الموجود في المناطق المزدهمة بالسيارات يُعد مهيجاً للمجاري التنفسية.
- يمكن للمصابين بالربو الناجم عن الجهد البدني، بناء على إرشادات الطبيب، استخدام بعض الأدوية وخاصة البخاخات الموسعة للشعب التنفسية، قبل بدء ممارسة النشاط البدني بحوالي 15-30 دقيقة، مما يساعد في منع حدوث حالات الربو الناجم عن الجهد البدني أو تخفيف حدتها في حالة حدوثها.
- من المفيد جداً لمرضى الربو ممارسة تمارين تقوية العضلات (10-12 تكرار) لجرعة واحدة، مرتين في الأسبوع، مما يساعد على المحافظة على كتلة العضلات لديهم.