



ASTMA JA LIIKUNTA

Astma on keuhkoputkien limakalvojen tulehdussairaus, johon perimä altistaa ja jolle on tyypillistä keuhkoputkien vaihteleva supistumis- ja avautumistaipumus. Astman hoitona käytetään hengitysoireiden aiheuttajan välttämistä ja lääkitystä.

Liikuntaa harrastavan ja hyvässä kunnossa olevan astmaatikon fyysinen suorituskyky ei yleensä poikkea mitenkään terveiden ihmisten suorituskyvystä. Hyvä suorituskyky edellyttää kuitenkin, että lääkitys on kunnossa.

Tavallisesti fyysinen rasitus laajentaa keuhkoputkia, mutta astmaatikoilla keuhkoputket saattavatkin supistua hengästyneeseen johtavan rasituksen seurauksena. Keuhkoputkien supistuminen vaikeuttaa ilman kulkua keuhkoputkistossa ja lisää hengitystyötä, jolloin erityisesti kestävyyttä ja kovaa hengittämistä vaativa liikunta vaikeutuu.

Tyypillisiä astmaatikolla ilmeneviä rasitusoireita ovat

- hengenahdistus
- hengityksen vinkuminen
- yskä
- limaneritys
- rintakipu
- painon tunne rinnassa tai
- huono fyysinen suorituskyky

Rasitusoireistoa esiintyy tyypillisesti jo noin viiden-kahdeksan minuutin kuluttua liikunnan aloittamisesta, jolloin hengitysteiden supistumisesta aiheutuva hengenahdistus ja voimakas limaneritys yleensä keskeyttävät liikunnan. Hengitysteiden supistus laukeaa tavallisimmin noin puolen tunnin kuluessa kuormituksen päättymisestä. Oireet voivat ilmetä, erityisesti lapsilla myös poikkeavana väsymyksenä, vetäytymisenä tai epätavallisena ärtymyksenä.

Astmaatikko voi ehkäistä ja hallita rasitusoireitaan astmalääkkeiden ja liikunnan avulla. Mitään yleispätevää ohjetta ei ole olemassa, vaan jokaisen astmaatikon on kokeiltava ja sovitettava lääkitys itselleen sopivaksi. Liikunta on hyvä aloittaa kokeillen ja varovaisesti rasitusta ja kuormittavuutta pikku hiljaa lisäten. Erityisesti huolellinen alku- ja loppuverryttely vähentää rasitusoireita.

Ilman kosteus ja lämpötila ovat liikuntamuodon valinnan lisäksi tärkeitä tekijöitä astmaan liittyvien rasitusoireiden hallinnassa. Mitä kosteammassa ja lämpimämmässä olosuhteissa astmaatikon on mahdollista liikkua, sitä vähemmän hän todennäköisesti oireilee. Lajeista uinti ja muu vesiliikunta sekä luonnon vesissä että uimahallissa sopivat lähes kaikille astmaatikoille.

Astmaan liittyy usein herkkyyttä mm. siitepölylle. Rasisuoroireiston voivat laukaista myös kylmä tai kuiva ilma, kova tuuli, liian raskas liikunta, hengitysteissä jo oleva ärsytystila esim. flunssa sekä mm. ilmansaasteet. Keuhkoputket supistelevat normaalia enemmän myös mm. virusinfektioiden takia. Astmaatikon kannattaa antaa vilustumistautinsa parantua kunnolla ja varata riittävän pitkä toipumisaika. **Fyysistä kuormitusta tulee keventää välttämällä harjoittelua infektion jälkeen 1-2 viikon ajan.** Kevyttä ulkoilua voi jatkaa oloaan ja tuntemuksiaan seuraillen.

Pahimpaan siitepölyaikaan astmaatikon kannattaa välttää kuormittavaa ulkoliikuntaa, sillä siitepölyt voivat pahentaa astmaoireita. Vesillä liikkuminen soutaen tai meloen voi olla hyvä vaihtoehto siitepölykaudella. Myös kovien pakkasten aikana astmaatikon kannattaa välttää liikkumista ulkona. Pakkasessa liikuttaessa kannattaa käyttää hengitysilmaa lämmittäviä suojaimia. Hyvä vaihtoehto pakkasessa liikkumiselle on sisäliikunta tai uinti.

Liikkuvan astmaatikon kannattaa pitää aina mukanaan lääkettä hengenahdistuskohtausten varalta. Usein suositellaan, että noin 15min ennen suurempaa liikuntarasitusta otetaan keuhkoputkia avaavaa lääkettä. **Astmaatikoille suositellaan liikunnan rajoittamista ainoastaan poikkeusolosuhteissa, kuten esimerkiksi infektioiden tai allergiakauden aikana.**

Liikunnan hyödyt

Fyysinen harjoittelu ja kohtuullisesti kuormittava liikunta on hyväksi kaikille hengityssairauksia sairastaville henkilöille. Liikunnan tavoitteena on fyysisen suorituskyvyn parantaminen ja hyvän yleiskunnon saavuttaminen. **Astmaatikolle suositellaan liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa ja liikunnan tulee täyttää normaalin kuntoliikunnan kriteerit eli liikunnassa pitää hengästyä ja hikoilla.**

Liikunnasta on hyötyä astmaatikoille, koska fyysinen harjoittelu lisää rasituksen sietoa. Astmaoireet kuten hengityksen vinkuminen ja yskä vähenevät, keuhkotuuletus lisääntyy, liman poistuminen hengitysteistä tehostuu. Liikunta toimii hengitysharjoituksena ja hengitysilhakset vahvistuvat. Säännöllinen liikunta voi vähentää astmalääkkeiden kulutusta ja sairauspoissaoloja. Liikunta vähentää astma-kohtausten määrää ja nopeuttaa hengitystieinfektioista toipumista. Arkielämässä selviytyminen helpottuu kun astmaoireet rasituksessa ja arkiaskareissa vähenevät. Rintakehän liikkuvuus ja joustavuus säilyy ja astmalääkityksen tarve voi vähentyä.

Liikunta ei poista astmaattista tulehdusta eikä supistumistaipumusta, mutta suorituskyvyn parantuessa supisteluherkkyys vähenee ja oireilua esiintyy harvemmin. Lisäksi lääkkeen tarve vähenee harjoittelun edetessä. Astmaatikko voi yleensä harrastaa mitä tahansa itselle mieluista liikuntaa. Äärioloissa suoritettava liikunta kuten sukellus tai vuorikiipeily ei ole suositeltavaa.

Astmaatikolle sopivaa perusliikuntaa ovat kaikki kestävyysliikuntamuodot. Hyviä peruskuntoa ylläpitäviä lajeja ovat esimerkiksi uinti, soutu/melonta, kävely, sauvakävely, pyöräily, hölkkä ja hiihto. **Perusliikuntalajiksi kannattaa valita sellainen kestävyyslaji, jota voi harrastaa päivittäin helposti ja vaivattomasti.** Kunnan kohottamisessa ja ylläpitämisessä on hyvä muistaa, että liikunnan on oltava riittävän rasittavaa. Lisäksi on liikuttava riittävän usein eli vähintään kolme kertaa viikossa, jotta siitä olisi kunnan kehittämisen tai hengityselinten toiminnan kannalta hyötyä. Intervallityyppinen liikunta, jossa rasituksen voimakkuus vaihtelee kevyestä rasittavaan, aiheuttaa astmaatikolle yleensä vähemmän oireita kuin yhtä kuormittava tasavauhtinen liikunta. Esimerkiksi hiihto, jossa tasaisella ja nousuissa syntyy kuormituksen vaihtelua, sopii yleensä astmaatikolle paremmin kuin tasavauhtinen juoksu tai ripeä kävely.

Astmaatikko tarvitsee peruskuntoharjoittelun lisäksi myös voimistelua ja lihaskuntoharjoittelua. **Voimistelulla ja venyttelyllä parannetaan tai ylläpidetään rintarangan liikkuvuutta ja ryhtiä. Ne ovat hengityksen mekaniikan ja hengitysilhasten toiminnan kannalta tärkeitä ominaisuuksia.**