

Bieganie a astma – aktywność fizyczna w praktyce

Astma nie musi być przeszkodą w uprawianiu sportu, w tym biegania – wielu zawodowych sportowców choruje na astmę i z powodzeniem uprawia aktywność fizyczną na wysokim poziomie. Kluczowe jest jednak odpowiednie przygotowanie i znajomość zasad bezpiecznego treningu.

Astma wysiłkowa – na czym polega

U części osób z astmą intensywny wysiłek fizyczny, szczególnie w zimnym i suchym powietrzu, może wywoływać przejściowy skurcz oskrzeli, objawiający się kaszlem, dusznością lub świszczącym oddechem w trakcie lub krótko po wysiłku – zjawisko to nazywane jest astmą (skurczem oskrzeli) indukowaną wysiłkiem. Nie oznacza to jednak, że osoby z astmą powinny unikać aktywności fizycznej – wręcz przeciwnie, regularny, odpowiednio zaplanowany trening poprawia wydolność płuc i ogólną kondycję.

Jak bezpiecznie biegać z astmą

Kilka prostych zasad pomaga zminimalizować ryzyko wystąpienia objawów podczas biegania.

- zawsze wykonuj dłuższą rozgrzewkę przed właściwym treningiem
- w chłodne dni oddychaj przez nos lub zasłoń usta i nos szalikiem, aby ocieplić i nawilżyć wdychane powietrze
- unikaj biegania w dniach o wysokim stężeniu smogu lub pyłków, jeśli masz astmę alergiczną
- jeśli lekarz zalecił lek doraźny stosowany profilaktycznie przed wysiłkiem, stosuj go zgodnie z instrukcją
- zwiększaj intensywność treningu stopniowo, dając organizmowi czas na adaptację
- zawsze miej przy sobie lek doraźny podczas treningu

Kiedy skonsultować się z lekarzem

Jeśli objawy astmy wysiłkowej pojawiają się często, mimo przestrzegania powyższych zasad, warto omówić to z lekarzem, który może zalecić modyfikację leczenia podstawowego lub dodatkowe leki stosowane przed wysiłkiem. Dobrze kontrolowana astma podstawowa jest najlepszą profilaktyką skurczu oskrzeli wywołanego wysiłkiem.

Podsumowanie

Bieganie i inne formy aktywności fizycznej są nie tylko możliwe, ale wręcz zalecane dla osób z astmą, pod warunkiem odpowiedniego przygotowania i dobrej kontroli choroby. Regularny, rozsądnie zaplanowany trening przynosi korzyści dla płuc, serca i ogólnego samopoczucia.

Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem. W razie wątpliwości dotyczących Twojego stanu zdrowia skontaktuj się z lekarzem prowadzącym.