# Лечебная физкультура при бронхиальной астме

Бронхиальная астма — это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, и физическая активность может оказывать как благотворное, так и пагубное воздействие. Хотя может показаться, что больным астмой противопоказаны физические упражнения, они могут оказать терапевтическое воздействие и облегчить некоторые симптомы, связанные с этим заболеванием.

Хотя физические тренировки под наблюдением врача используются для лечения бронхиальной астмы уже несколько десятилетий, недавние исследования прояснили, как эта форма терапии может улучшить качество жизни пациентов. В исследовании, проведенном бразильскими учеными на 56 взрослых, страдающих бронхиальной астмой, было выявлено, что после трех месяцев занятий лечебной физкультурой с учетом их состояния пациенты отмечали улучшение функции дыхания и повышение качества жизни.

Основной целью лечебной физкультуры является улучшение общего состояния здоровья за счет поддержания правильной осанки, повышения уровня кислорода в организме, повышения выносливости и мышечной силы, мягкого растяжения суставов для поддержания здорового диапазона движений в мышцах и суставах, важных для контроля дыхания, при одновременном снижении уровня стресса, который, как было установлено, приводит к ухудшению симптомов астмы.

Помимо аэробных упражнений — езды на велосипеде (на открытом воздухе или в помещении), бега трусцой/ходьбы по ровной поверхности (избегая улиц с интенсивным движением), плавания (в помещении или на открытом воздухе, если среда соответствует определенным температурным требованиям) — лечебная физкультура может также включать: силовые упражнения, такие как поднятие легких тяжестей; упражнения на равновесие, такие как растяжка на мяче или стояние на одной ноге; упражнения на гибкость, такие как занятия йогой или пилатесом; методы релаксации, такие как медитация; упражнения на ловкость, включающие быстроту реакции, такие как упражнения в теннисе — все в допустимых пределах, установленных врачом в зависимости от индивидуального состояния.

Пациентам с астмой рекомендуется начинать занятия с низкой интенсивности, например, с ходьбы в медленном темпе на короткие расстояния, пока организм постепенно не адаптируется. Ключевым элементом здесь является последовательность: регулярные тренировки помогают наиболее эффективно предотвращать обострения, в отличие от эпизодических занятий, которые могут привести к обострению заболевания, если слишком сильно нагружать организм слишком рано без надлежащего контроля со стороны специалиста, который понимает механику и физиологию, лежащую в основе такого рода занятий, применимых именно к данному типу хронического заболевания. Прежде чем приступить к выполнению любой программы, необходимо сначала проконсультироваться с врачом: он должен определить, какой вид (виды) физических упражнений лучше всего подходит для конкретного человека, принимая во внимание важную информацию о личных климатических предпочтениях, поскольку погода может существенно влиять на уровень затрудненного дыхания в зависимости от влажности/сухости, а также другие факторы, влияющие на интенсивность нагрузки, такие как возраст/вес/физическое состояние, не забывая о профилактических препаратах, если таковые принимаются, прежде чем приступать к интенсивным занятиям.

В заключение следует отметить, что соответствующий режим, разработанный специально для каждого пациента профессионалами в области медицины, может помочь снизить частоту и тяжесть эпизодов, уменьшить количество принимаемых лекарств и улучшить общее состояние здоровья, что становится полезным не только с физической, но и с психологической точки зрения, поскольку позволяет людям, страдающим бронхиальной астмой, обрести уверенность при решении повседневных задач, поскольку они знают, что им не придется постоянно беспокоиться о внезапных приступах благодаря надлежащей подготовке к их конкретному случаю, а не полагаться на поддерживающие формы лечения, целью которых является управление, а не реагирование в случае возникновения приступа обострения.