

# Astma ja liikunta – ohje potilaalle

Lääkärikirja Duodecim

21.10.2021

*Liikuntafysiologi Eija Kutinlahti ja sairaanhoitaja Minna Pellikka*



- Turvallisen rasituksen määrä
- Miksi liikuntaa?
- Liiku näin
- Huomioitavaa
- Kirjallisuutta

## Keskeistä

- Astma ei rajoita liikkumista, mikäli lääkitys on kunnossa ja astma on tasapainossa.
- Liikkumista ei kannata pelätä tai rajoittaa mahdollisen hengenahdistuksen vuoksi. Usein avaava lääkesuihke ennakoivasti 15–20 minuuttia ennen liikuntaa estää rasituksessa ilmeneviä oireita.
- Jotkut astmaa sairastavat saavat oireita vain fyysisen rasituksen seurauksena. Jokainen astmaa sairastava saa rasitusastmareaktion voimakkaan, muutaman minuutin ponnistuksen yhteydessä. Syntyneen astmakohtauksen jälkeen keuhkoputket avautuvat itsestään muutamassa kymmenessä minuutissa tai lääkkeen avulla muutamassa minuutissa.

## Turvallisen rasituksen määrä

Astma ei rajoita toimintakykyä eikä liikkumista, jos lääkitys on kunnossa. Oireettomuus liikunnan rasituksessa kertoo, että lääkitys on tasapainossa.

Astmaa sairastavan tulee liikkua säännöllisesti niin raskaasti, että saavutetaan mahdollisimman suuri hengästymisen aiheuttava rasitustaso, jotta oireet eivät rajoittaisi arkipäivän liikkumista.

## Miksi liikuntaa?

Liikunta parantaa keuhkojen toimintakykyä, vähentää rasitusperäisiä hengitystieoireita sekä tehokkaan lääkehoidon kanssa estää sairauden etenemistä.

**Oireet vähenevät** eli hengittäminen helpottuu. Kun kuntosi nousee, hengittäminen on entistä helpompaa voimakkaassakin ponnistuksessa.

**Hyvä kunto** nostaa hengästymiskynnystä. Pystyt kävelemään ja juoksemaan samalla sydämen syketasolla entistä vauhdikkaammin hengästymättä.

## Liiku näin

**Rakenna fyysistä kuntoa** vähintään puolen tunnin arkiliikunnalla useimpina päivinä viikossa.

**Arkiliikunnan lisäksi** kävele reippaasti, sauvakävele, vesijuokse, ui, hölkkää tai juokse kaksi kertaa viikossa puolesta tunnista tuntiin. Voit korvata toisen lenkin pallopelillä kerran viikossa. Lisäksi jumppaa tai kuntosaliharjoittelua kerran viikossa.

- Pallopeli on hyväksi hengitys- ja verenkiertoelimistölle ja on hauskaa yhdessäoloa.
- Kuntosali tai jumppa **parantaa lihaskuntoa**.

Hengästymiskynnystä siirtää reipas kävely niin että kädet viuhtovat, sauvakävely, uiminen, hölkkä tai juoksu. Tavallista kävelyä monipuolisempaa on sauvakävely. Sitä vastaa reipas kävely. Jos pystyt juoksemaan, juokse tai hölkkää, sillä puolen tunnin juoksulenkki vastaa tunnin kävelylenkkiä.

## Huomioitavaa

**Jos olet epävarma** lääkityksesi tehosta, keskustele asiasta sinua hoitavan lääkärin kanssa, ennen kuin aloitat tai lisäät liikuntaa. Varmista lääkäriltäsi etukäteen avaavan lääkkeen oikea annos, jos saat liikunnan aikana herkästi hengitysteiden oireita.

**Kävele, hiihdä tai hölkkää** yli kymmenen asteen pakkasessa maltillisesti.

**Jos podet allergista astmaa**, vältä reipasta liikuntaa kuivassa ilmanalassa tai siitepölyä sisältävässä ympäristössä. Vältä myös uintia huomattavan klooripitoisessa vedessä.

**Keuhkoputket ovat herkäät** jopa kuukauden ajan nuhakuumeen ja hengitystieinfektioiden jälkeen. Aloita lenkkeily varovasti esimerkiksi 10–15 minuutin liikunnalla sairauden jälkeen.

**Riskilajeja** ovat vain laitesukeltaminen, vuorikiipeily sekä hiihto ja vaellus esimerkiksi Alpeilla ohuemmasta ilmanalasta johtuen.

**Alkulämmittely** (5 minuuttia) ennen liikuntaa vähentää hengitystieoireilua.

---

*Aiemmat kirjoittajat: Kliinisen fysiologian erikoislääkäri Heikki Tikkanen*

Artikkelin tunnus: dlk00975 (032.017)

© 2023 Kustannus Oy Duodecim