

TELESNA VADBA

za bolnike s kroničnim
obolenjem pljuč



Pomen redne telesne aktivnosti

Bolniki s kroničnim obolenjem pljuč se ob povečani telesni dejavnosti hitreje utrudijo in so bolj zadihani od zdravih vrstnikov. Ob telesnem naporu se zasopejo, zato se telesnim aktivnostim izogibajo.

Zaradi zmanjšane dejavnosti slabijo mišice telesa, zato čedalje pogosteje posedajo in ne zapuščajo doma, postanejo socialno izolirani. Pojavi se brezvoljnost, nato tesnoba in depresija. Če tega začaranega kroga ne prekinemo, bolnikova bolezen lahko hitreje napreduje.

Napredovanje kronične pljučne bolezni upočasnimo z rednim in pravilnim jemanjem predpisane terapije, **redna telesna aktivnost pa je za te bolnike ključnega pomena.**

S povečano telesno dejavnostjo krepijo dihalne in skeletne mišice, izboljša se njihova telesna zmogljivost, zmanjšajo se simptomi bolezni in utrujenost.

<i>Avtorica:</i>	Urška Smodiš, mag. zdr. ved., dipl. fiziot.
<i>Strokovni pregled:</i>	asist. dr. Tomaž Hafner, dr. med., specialist pnevmologije, prim. Nadja Triller, mag. Brigita Putar, dr. Saša Kadivec
<i>Naslov:</i>	TELESNA VADBA za bolnike s kroničnim obolenjem pljuč
<i>Leto izdaje:</i>	2025
<i>Izdajatelj:</i>	Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije
<i>Oblikovanje:</i>	Marjanca Lapajne
<i>Fotografije:</i>	Erik Kavaš
<i>Tisk:</i>	Birokebsi d.o.o.
<i>Kraj in založba:</i>	Ljubljana, izdajo knjižice je podprlo podjetje Chiesi Slovenija d.o.o.

Začaran krog bolnikov s KOPB.

Občutek zasoplosti

Izogibanje aktivnostim, ki povečajo zasoplost

Socialna izoliranost,
depresija

Zmanjšana telesna
aktivnost

Povečana zasoplost

Mišična šibkost

Telesna aktivnost mora biti načrtovana in vodena. Telesna vadba vključuje vaje za vzdržljivost, vaje za izboljšanje mišične moči, vaje za gibljivost in dihalne vaje.

V želji, da bi bolnike s kronično pljučno boleznijo spodbudili k redni telesni vadbi in da bi te vaje izvajali pravilno, je nastala knjižica, ki je pred vami. Vaje je potrebno izvajati redno, vsaj 3-krat tedensko.

Bolnikom priporočamo, da izvajajo tudi vaje, ki so objavljene na spletni strani Društva pljučnih in alergijskih bolnikov, da vadijo s pomočjo video posnetkov (<https://www.dpbs.si>).

Bolnike spodbujamo, da se vključijo v vadbene skupine Društva pljučnih in alergijskih bolnikov, če taka skupina deluje v njihovem kraju.

Večja predihanost pljuč ob telesni aktivnosti izboljša tudi čiščenje dihalnih poti, saj omogoča lažje ter boljše izkašljevanje.

Eden od glavnih ciljev ob izboljšanju telesne zmogljivosti je, da bolniki nato zmorejo več z manj težke sape.

Telesno zmogljivost izboljšajo:

Vaje za **vzdržljivost**

Vaje za **izboljšanje mišične moči**

Vaje za **gibljivost** (raztezne vaje)

Dihalne vaje



Vaš zdravnik pulmolog in respiratorni fizioterapevt vam bosta svetovala, katere vaje so primerne za vas.



Vadbo in vrsto telesne dejavnosti izvajajte varno in v okviru morebitnih omejitev, v kolikor vam je določene vrste telesne aktivnosti odsvetoval vaš zdravnik.

Vadba naj bo zabavna in motivirajoča. Beležite svoj napredek in si postavite dosegljive cilje.

Med telesno vadbo uporabljajte lestvico zadihanosti. Priporočljivo je, da vadite v območju, kjer vašo težko sapo ocenjujete med 4 in 6, glede na lestvico zadihanosti od 0 do 10 (0 = povsem brez težke sapa, 10 = najtežja težka sapa, ki ste jo doživeli).

Z vadbo prenehajte:

- ▶ če med aktivnostjo začutite nenadno težjo sapo kot običajno,
- ▶ če začutite bolečino v prsih, ki se lahko širi tudi v vrat ali roko,
- ▶ če opazite neredni srčni utrip ali občutek razbijanja srca,
- ▶ če se pojavi vrtoglavica,
- ▶ če se pojavi slabost.

Izboljšajte svojo telesno vzdržljivost

Cilj vadbe za vzdržljivost je povečati telesno aktivnost ter zmanjšati utrujenost in zasoplost. Priporočamo **kolesarjenje, tek, hojo, plavanje ...**

Vadbo stopnjujte počasi, sprva **10-15 minut na dan**, nato vsak teden dodajte nekaj minut. Postopno povečajte vadbo na **30-40 minut na dan**. Priporočljivo je, da vadimo **3 do 4-krat na teden**.

Če so vaje na začetku preveč naporne, jih lahko prekinjate s počitkom. Počitke nato krajšate, intenzivnost vadbe pa povečujete.

- ▶ Stojite vzravnano, roki sta pokrčeni in dvignjeni v višino ramen.



- ▶ Izmenično dvigujete nogi ter se jih hkrati dotikate z dlanmi.



- ▶ Stojite vzravnano.
- ▶ Označite ali zamislite si točko na tleh pred sabo.



- ▶ Te točke se dotikate izmenično s stopali, kolikor hitro zmorete.



- ▶ Stojite vzravnano.
- ▶ Desno roko stegnite predse, leva noga je stegnjena nazaj.



- ▶ Vajo izvajate izmenično, kolikor hitro zmorete.



Vaje za izboljšanje **moči mišic**

Bolniki s kronično boleznijo pljuč so zaradi napredujoče zasoplosti čedalje manj telesno aktivni, mišična masa se zmanjšuje, pojavi se mišična oslabeledost - šibkost.

V redno telesno vadbo je potrebno vključiti tudi vaje za **mišično moč**.

Bolniki s kronično boleznijo pljuč vaje za mišično moč lažje izvajajo, saj povzročijo manj zasoplosti.

Pomembno je, da krepite velike mišične skupine, predvsem mišice nog, ki pri bolnikih najhitreje slabijo (atrofirajo).

Pri vadbi za moč uporabljamo **uteži, elastične trakove ali lastno težo telesa**.

Priporočljivo je, da vaje izvajate **2-3-krat na teden**.

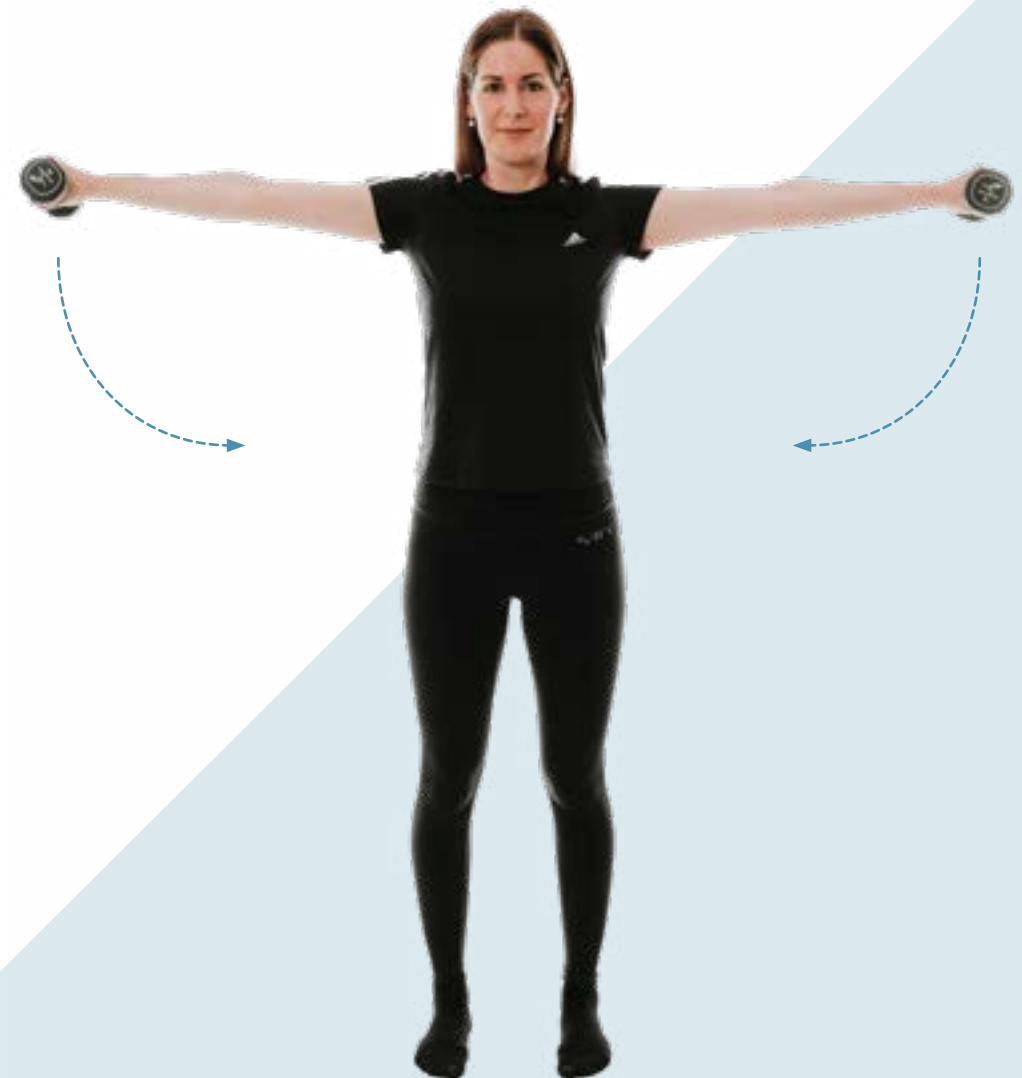
Postopoma povečujte število ponovitev, povečujte težo uteži (ali upora) ter število ponovitev v enem nizu.



- ▶ Stojite vzravnano.
- ▶ V rokah držite uteži. Začnite z lažjimi (lahko s plastenko vode).
- ▶ Začnete z vdihom.



- ▶ Z izdihom iztegnjeni roki dvignete do višine ramen.
- ▶ Z vdihom vrnite roki v začetni položaj.



- ▶ Stojite vzravnano.
- ▶ V rokah držite uteži.
- ▶ Začnite z vdihom.



- ▶ Z izdihom pokrčite roki.
- ▶ Z vdihom roki vrnite v začetni položaj.



- ▶ Stojite vzravnano z nogami v širini bokov ter s hrbtom in rameni naslonjeni na zid.
- ▶ Stopite stran od zidu toliko, da boste v končnem položaju počepa v kolenu dosegli kot 90° .
- ▶ Za začetek lahko izvedete vajo tako, da ste bolj v pokončnem položaju, nato se postopoma poskušate približevati kotu 90° v kolenu.



- ▶ S hrbtom drsite po steni navzdol do položaja, kjer zmorete zadržati položaj počepa.
- ▶ V tem položaju držite 10 sekund in se nato počasi dvignete v začetni položaj.
- ▶ Ne zadržujte diha.



- ▶ Stojite vzravnano ob stolu.
- ▶ Z rokami se držite naslona.
- ▶ Vdihnite.



- ▶ Z izdihom se dvignite na prste
- ▶ Nato se počasi spustite v začetni položaj.



- ▶ Stojite vzravnano ob steni.
- ▶ Z roko se držite stene, z nogo pa stopite naprej.



- ▶ Z vdihom izvedite poklek do kota 90° v kolenu.
- ▶ Z izdihom se dvignite v začetni položaj.



Izboljšajte svojo giblјivost

Z napredovanjem bolezni se pojavi togost mehkih tkiv in sklepov, predvsem v vratu in ramenih, kar spremeni držo vašega telesa.

Spremembo drže telesa povzroči zakrčenost mišic prsnega koša in oslabeledost dihalnih mišic. Pojavi se oteženo dihanje in splošna oslabeledost.

Z raztezanjem ohranjate prožnost mišic in tkiva, kar je pomembno tudi za dihalne mišice. Vaje izvajajte vsaj **2-krat na teden**.

- ▶ Stojite vzravnano. Glavo nagnete na eno stran tako, da se z ušesom približate rami in zadržite ta položaj 20-30 sekund.
- ▶ Ponovite vajo še na drugo stran.
- ▶ Pazite, da ne dvigujete nasprotnega ramena.



IZVEDBA: VAJA 2

↻ 2-4 ponovitve

- ▶ Za hrbtom prepletite dlani in jih potisnite nazaj in gor.
- ▶ Zadržite 20-30 sekund.



IZVEDBA: VAJA 3

↻ 2-4 ponovitve

- ▶ Stojite vzravnan v razkoraku.
- ▶ Dvignete eno roko in naredite odklon trupa v nasprotno stran.
- ▶ Zadržite 20-30 sekund.
- ▶ Nato ponovite vajo še z drugo roko



IZVEDBA: VAJA 4

↻ 2-4 ponovitve

- ▶ Stojite vzravnano z rokami v boku.
- ▶ V zgornjem delu telesa se zasučete v eno stran.
- ▶ Zadržite 20-30 sekund.
- ▶ Ponovite še zasuk na drugo stran.



IZVEDBA: VAJA 5

↻ 2-4 ponovitve

- ▶ Stopite z eno nogo naprej, stopalo potegnete k sebi in se s trupom rahlo nagnete naprej.
- ▶ Zadržite 20-30 sekund.



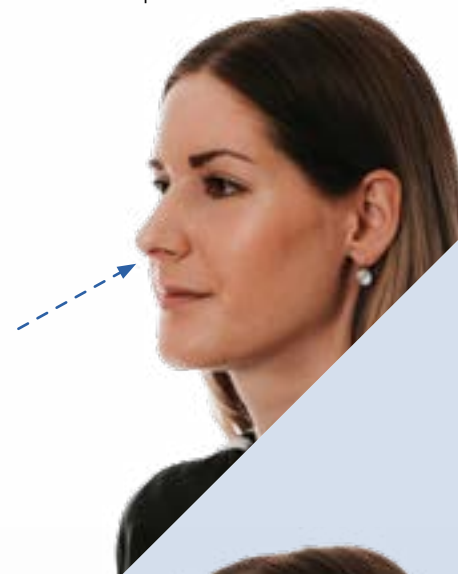
Dihalne vaje

Obstajata dve različni tehniki dihanja:

- dihanje s priprtimi ustnicami
- dihanje s prepono (trebušno) dihanje.

DIHANJE S PRIPTIMI USTNICAMI

Dihanje s priprtimi ustnicami s podaljšanim izdihom vpliva na **vzorec dihanja** in **izboljša predihanost** pljuč. To tehniko lahko uporabljate med vadbo in po njej ter med vsako aktivnostjo, ki povzroči povečano zasoplost.



IZVEDBA:

- ▶ Vdihnite skozi nos (2 sekundi).
- ▶ Ustnice priprite, kot da bi želeli pihnniti svečko.
- ▶ Izdihnite počasi (4-6 sekund).



DIHANJE S PREPONO

Prepona je glavna dihalna mišica in opravi večino dihalnega dela.

Pri bolnikih s kronično boleznijo pljuč je dihanje s prepono oteženo, zato se v dihanje vključujejo mišice vratu, ramen in hrbta. Te mišice ne vplivajo na pravilno dihanje, zato je pomemben trening dihanja s prepono.

IZVAJATE SEDE ALI LEŽE:

- ▶ Roko položite na trebuh.
- ▶ Vdihnite skozi nos, pri čemer se trebuh izboči.
- ▶ Izdihnite skozi priprta usta, pri čemer se trebuh vboči.



Ostalo

Bolniki, ki so na **trajnem zdravljenju s kisikom na domu**, morajo kisik uporabljati tudi med vadbo.

Pri bolnikih s kroničnim obolenjem pljuč **pravilna uporaba inhalatornih zdravil** in uporaba kisika med vadbo izboljšata učinkovitost vadbe.

Vse vaje se z nekaj prilagoditvami lahko izvajajo tudi **sede na stolu**.

Svetujemo tudi **osnovne vaje za ravnotežje**:
stoja peta - prsti, stoja na eni nogi,
hoja po črti.



O društvu



Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije je nevladna humanitarna organizacija, ki združuje bolnike in zdrave s skupnim ciljem, pomagati in lajšati življenje ljudem z boleznimi dihal in alergijami. Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije deluje od leta 1992 in združuje bolnike z boleznimi dihal in alergijskimi boleznimi, njihove svojce in zdravstvene delavce na območju celotne Slovenije.

Poslanstvo društva je doseči zmanjšanje kroničnih bolezni dihal in alergij, prav tako pa tudi omiliti (ekonomske in socialne) posledice bolezni za obolele in njihove družine ter tako izboljšati kakovost njihovega življenja. Naše glavne naloge so posredovanje stališč bolnikov javnosti, sodelovanje v rehabilitaciji ljudi z boleznimi dihal in alergijami, prizadevanje za boljšo komunikacijo med bolniki in zdravstvenim osebjem, izmenjavanje znanja in izkušenj, vidnost in prepoznavnost našega društva v slovenskem prostoru in skrb za enakost zdravja pri nas.

Cilji društva so prizadevanje za družbo s čim manj boleznimi dihal in alergij in opozarjanje družbe na nujnost izboljšanja pogojev in položaja ljudi z boleznimi dihal in alergijami.

Z zdravstveno vzgojo in informiranjem skušamo doseči večje razumevanje za probleme bolnikov in podpiramo delo vseh naših izvajalcev v Sloveniji za doseg tega cilja. Naše ugotovitve in spoznanja posredujemo tudi državnim organom in institucijam.

Pljučne bolezni, kot so KOPB, astma, intersticijske bolezni in pljučni rak, zahtevajo posebno pozornost in skrb. Raziskave so pokazale, da je redna telesna vadba ključnega pomena za ohranjanje pljučne funkcije pri kroničnih pljučnih bolnikih.

Naše Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije se zavzema za izboljšanje kakovosti življenja teh bolnikov in omogoča brezplačno, vseživljenjsko rehabilitacijo prek naše Rehabilitacijske vadbe za pljučne bolnike.

Kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB) pogosto ovira vsakodnevno življenje bolnikov zaradi težke sape. S pomočjo priporočene rehabilitacije lahko prekinete začaran krog težke sape in nedejavnosti ter izboljšate kakovost življenja ter upočasnite napredovanje bolezni.

Naš cilj je zagotoviti trajno rehabilitacijo, ki ni omejena na le nekaj tednov. Vadba poteka enkrat tedensko skozi vse leto, kar omogoča nenehno skrb za pljučno zdravje.

Rehabilitacijska vadba poteka na več lokacijah po Sloveniji.

Pridružite se in okrepite svoje pljučno zdravje ter posledično kakovost življenja. Podrobnosti o urniku in o mestih vadbe lahko najdete na spodnjem seznamu. Svojo prijavo na vadbo lahko oddate preko spodnjega obrazca, za več informacij pa nas smo dosegljivi prek telefonske številke 01 427 44 44 (vsak torek in četrtek med 9. in 13. uro).



URNIK REHABILITACIJSKE VADBE 2025/2026

mag. Brigita Putar, predsednica DPABS

Rehabilitacijska vadba poteka po urniku enkrat na teden vse leto, razen med počitnicami. Namenjena je pljučnim in alergijskim bolnikom, tako članom kot nečlanom društva. Vsi, ki se želite vadbi pridružiti na novo, se morate na vadbo predhodno prijaviti na telefon

01 427 44 44

ali

e-pošta: drustvo@dpabs.si

Na navedeni telefonski številki smo v času uradnih ur na voljo tudi za dodatne informacije, ki se nanašajo na rehabilitacijsko vadbo in druge programe društva.

Kraj	Prostor in naslov	Ure (od – do)	Dan v tednu
BREŽICE	Klub MC Brežice, Gubčeva ulica 10 a, Brežice	16.00–17.00	četrtek
CELJE	Koronarni klub Celje, Gledališki trg 7, Celje	15.00–16.00	sreda
DOMŽALE	Svet zdravja Domžale Ljubljanska cesta 106 a, Domžale	10.15–11.15	sreda
ILIRSKA BISTRICA	Samostan de Notre Dame, Vodnikova 13, Ilirska Bistrica	17.00–18.00	torek
KOPER	OŠ Antona Ukmarja Pot v Gaj 2, Koper	17.00–18.00	torek
KRANJ	Medgeneracijski center Kranj Cesta talcev 7, Kranj	1. skup. 15.00–16.00 2. skup. 16.10–17.10	ponedeljek ponedeljek
LJUBLJANA	Športno društvo Tabor Tabor 13, Ljubljana	15.00–16.00	četrtek
MARIBOR	Srednja gradbena šola in gimnazija MB Smetanova ulica 35, Maribor	1. skup. 16.00–17.00 2. skup. 17.00–18.00	sreda sreda
MOSTE PRI KOMENDI	OŠ Komenda Moste Glavarjeva 37, Komenda	18.00–19.00	ponedeljek
MURSKA SOBOTA	OŠ I Murska Sobota Ul.Štefana Kovača 32, Murska Sobota	18.00–19.00	sreda
NOVO MESTO	ZD Novo mesto Kandijska cesta 4, Novo mesto	17.00–18.00	četrtek
POSTOJNA	Zdravstveni dom dr. Franca Ambrožiča (v prostorih fizioterapije) Prečna ulica 2, Postojna	17.00–18.00	sreda
PTUJ	ZD PTUJ Potrčeva cesta 19 a, Ptuj	1. skup. 16.00–17.00 2. skup. 17.00–18.00	ponedeljek ponedeljek
LESCE	Čebelarski center Lesce Rožna dolina 50a, Lesce	15.00–16.00	četrtek
ŠOŠTANJ	Osnovna šola Karla Destovnika - Kajuha Š. Koroška cesta 7, Šoštanj	17.00–18.00	četrtek
TREBNJE	Zdravstveni dom Trebnje Goliev trg 3, Trebnje	1. skup. 18.00–19.00 2. skup. 19.00–20.00	petek petek

POSTANI ČLAN



Društvo pljučnih
in alergijskih bolnikov
Slovenije

Zakaj?

- Pomoč zdravnika po telefonu
- Območne aktivnosti in druženja
- Brezplačna strokovno vodena vadba
- 3x letno glasilo Zdrav dih za Navdih
- Razni popusti in ugodnosti

ČLANARINA: 15€

Včlani se na:
prijavnica@dpabs.si
ali na spletni strani



VČLANI SE



Oblikovalci: F. Knapik - Benčina



Naša zaveza trajnosti



- 
 Zdravnik vam je predpisal **zdravilo v vdihovalniku**.
- 
 Ko je vdihovalnik prazen, ga **NE odvrzite v smeti**.
- 
 Raje ga **prinesite v lekarno**, kjer bodo poskrbeli za **pravilno uničenje**.
- 
 Tako boste pripomogli k **varovanju okolja**.

PRAZEN VDIHOVALNIK NE SODI V SMETI.

Prosimo, vrnite ga v lekarno in pomagajte varovati okolje!

