

10 Latihan Cerdas untuk Penderita COPD: Gambar

Reviu oleh: [Carol DerSarkissian, MD](#)
Reviu pada Jan 20 2021

Latihan untuk Bernapas Lebih Mudah

Dengan COPD, semakin sedikit yang Anda lakukan, semakin sedikit yang dapat Anda lakukan. Otot yang lemah membutuhkan lebih banyak oksigen, sehingga Anda bisa sesak napas hanya dengan berbelanja atau memasak. Latihan mengubah itu. Ketika otot Anda lebih kuat, aktivitas sehari-hari menjadi lebih mudah.



Berjalan

Hampir semua orang dengan COPD dapat berolahraga. Berjalan adalah pilihan yang bagus, terutama jika Anda baru memulai. Lakukan di mana saja -- di luar, di mal, di treadmill. Jika tampaknya menakutkan, tambahkan 30 detik atau 9 meter (10 yard) setiap hari. Bahkan kecepatan yang lambat akan membantu Anda. Jika Anda belum aktif akhir-akhir ini, tanyakan kepada dokter Anda sebelum memulai program olahraga.



Sepeda

Sepeda stasioner dapat bekerja dengan baik untuk penderita COPD. Anda dapat mengayuh sepeda dalam privasi rumah Anda. Dalam pengaturan gym atau rehab, Anda dapat menemukan pengawasan dan bertemu orang-orang. Tanyakan kepada instruktur sebelum terjun ke kelas bersepeda kelompok, untuk memastikan sesuai dengan kemampuan Anda. Saat Anda meningkat, cobalah berputar di luar dengan sepeda tradisional dan nikmati pemandangannya. Jika ada olahraga yang membuat Anda sesak napas, berhentilah dan duduklah selama beberapa menit.



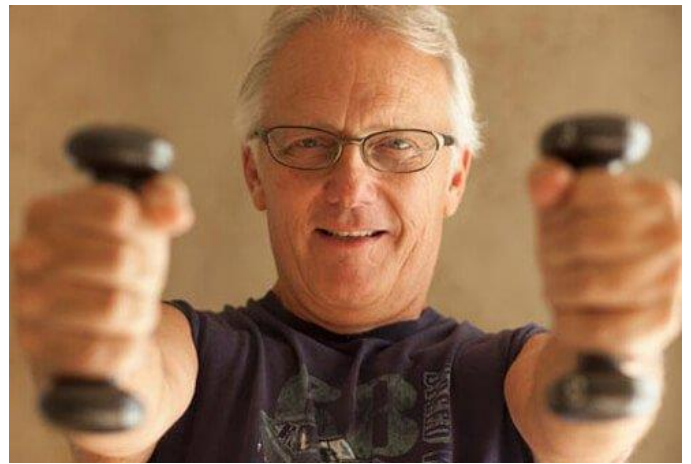
Ikal Lengan

Mengangkat beban ringan dapat membantu Anda mencapai rak yang tinggi atau membawa satu galon susu. Pilih pemberat tangan, pita elastis, atau botol air untuk mencoba ikal lengan. Pegang beban di sisi Anda, telapak tangan ke depan. Tarik napas. Sekarang angkat ke arah dada, jaga siku ke bawah, dan hembuskan perlahan. Perlahan-lahan turunkan kembali lengan Anda ke bawah saat Anda menarik napas. Bangun hingga dua set 10-15 repetisi.



Angkat Lengan ke Depan

Tahan beban di sisi tubuh Anda, telapak tangan menghadap ke dalam. Tarik napas, lalu buang napas perlahan saat Anda mengangkat kedua tangan lurus ke depan setinggi bahu. Tarik napas saat Anda perlahan menurunkan lengan. Ini memperkuat lengan atas dan bahu Anda. Bangun hingga dua set 10-15 pengulangan. Mulailah dengan beban ringan dan sedikit lebih berat setiap dua hingga tiga minggu untuk menantang otot Anda.



Tingkatkan Betis

Tambahkan latihan kaki ke rutinitas Anda dan Anda akan dapat berjalan lebih mudah dan lebih jauh. Untuk menaikkan betis, berdirilah 15-30 cm di belakang kursi kokoh dengan kaki selebar pinggul. Tahan untuk keseimbangan. Menghirup udara. Sekarang, angkat kaki Anda tinggi-tinggi, hembuskan perlahan. Tahan posisi terangkat sebentar. Turunkan tumit Anda kembali ke tanah, tarik napas perlahan. Saat Anda menjadi lebih kuat, lakukan satu kaki pada satu waktu. Lakukan hingga dua set dengan 10-15 repetisi.



Panjangkan Kaki

Untuk paha yang lebih kuat, duduklah di kursi yang menopang punggung Anda. Menghirup. Sekarang buang napas perlahan sambil meregangkan satu kaki selurus mungkin, tanpa mengunci lutut. Tarik napas saat Anda perlahan menurunkan kaki Anda kembali ke lantai. Lakukan satu set dengan kaki kanan Anda, lalu satu set dengan kaki kiri Anda. Menjadi terlalu mudah? Tambahkan beban pergelangan kaki. Lakukan hingga dua set dengan 10-15 repetisi.



Latih Diafragma Anda

Gerakan ini memperkuat otot pernapasan utama, diafragma. Berbaring dengan lutut ditekuk atau duduk di kursi malas - satu tangan di dada, satu di bawah tulang rusuk. Tarik napas perlahan melalui hidung sehingga perut Anda mengangkat satu tangan. Buang napas dengan bibir mengerucut dan kencangkan perut Anda. Tangan di dada Anda seharusnya tidak bergerak. Lakukan ini selama 5 sampai 10 menit, tiga atau empat kali sehari. Bernapas dengan cara ini akan menjadi mudah dan otomatis.



Tari Kursi

Jika Anda suka menari, cobalah versi kursi berlengan ini di kelas atau dengan DVD di rumah. Program yang berbeda dapat membuat jantung Anda terpompa, atau memompa otot Anda, atau keduanya -- untuk semua jenis musik, dari big band hingga hip hop. Pemula mungkin mulai dengan kelas untuk mempelajari cara teraman untuk mengayun dan menekuk. Menambahkan beban tangan dapat meningkatkan tantangan -- dan tingkat kebugaran Anda.



Lakukan Taichi

Tai Chi - praktik Tiongkok kuno dari gerakan lembut dan mengalir - adalah pemenang bagi penderita COPD. Ini adalah latihan ringan untuk jantung dan paru-paru Anda dan membantu mengencangkan otot Anda. Ini juga meredakan stres dan membantu Anda rileks, manfaat khusus jika COPD Anda membuat Anda cemas atau gelisah. Cari kelas atau video untuk mempelajari gerakannya.



Bernapaslah dengan Benar untuk Hasil yang Lebih Baik

Bernapaslah perlahan saat berolahraga. Tarik napas melalui hidung dengan mulut tertutup. Ini menghangatkan dan menyaring udara. Buang napas melalui mulut dua kali lebih lama dari saat Anda menarik napas. Jangan terengah-engah. Itu membuat paru² Anda tidak mengeluarkan semua udara.

Jika napas Anda menjadi cepat atau dangkal, berhenti dan istirahat. Rilekskan tubuh Anda. Lakukan pernapasan bibir yang mengerucut: masuk melalui hidung dan keluarkan perlahan melalui bibir yang mengerucut.



Jadwalkan Peregangan

Lakukan peregangan dengan lembut sebelum dan sesudah berolahraga. Satu peregangan untuk dicoba: Letakkan tangan Anda rata di dinding setinggi lengan dan setinggi bahu. Melangkah ke depan dan tekuk lutut kanan Anda. Tekuk lutut kiri Anda sampai Anda merasakan sedikit peregangan di betis Anda. Seharusnya tidak sakit. Tahan selama 10 hingga 30 detik dan ulangi dengan kaki kiri. Lanjutkan mengganti kaki selama tiga hingga lima repetisi di setiap kaki.



Coba Cara Baru untuk Bergerak

Joging, skating, atau mendayung bisa menjadi latihan yang baik untuk penderita COPD ringan - dan cara yang menyenangkan untuk menghindari kebosanan latihan. Beberapa kegiatan melakukan tugas ganda, seperti aerobik air, yang baik untuk COPD dan radang sendi. Untuk pemula, program rehabilitasi paru adalah tempat yang baik dan aman untuk memulai. Beberapa orang mungkin perlu menghindari push-up, sit-up, atau angkat berat. Tanyakan kepada dokter Anda apa yang tepat untuk Anda.



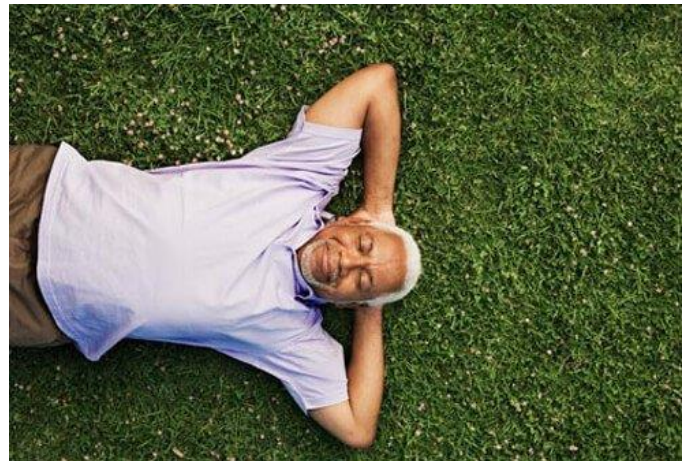
Berolahraga dengan Oksigen

Jika Anda menggunakan oksigen, Anda mungkin khawatir bahwa peralatan tersebut akan berbahaya atau merepotkan. Tetapi jika dokter Anda mengatakan untuk menggunakan oksigen selama berolahraga, lakukanlah. Tabung ektra panjang dapat membantu di rumah. Tangki "perjalanan" kecil dan ringan membuat Anda tetap mobile. Anda dapat melakukan sebagian besar latihan dengan oksigen.



Saat Tidak Berolahraga

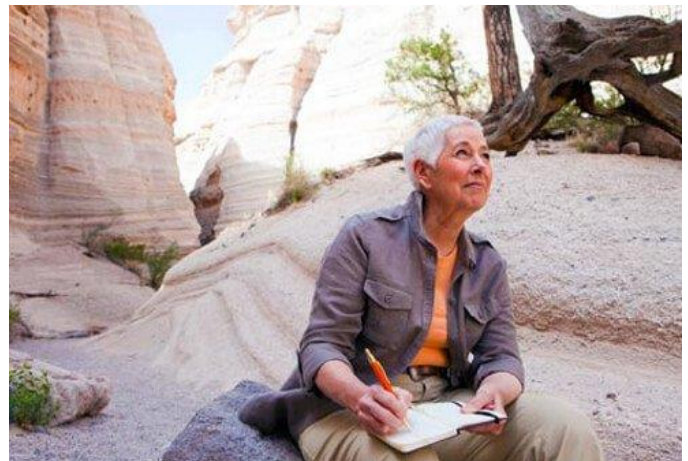
Beri diri Anda hari libur jika gejala COPD Anda meningkat: Anda mengi, batuk lebih banyak cairan dari biasanya, atau sesak napas yang tidak biasa. Anda mungkin ingin berbicara dengan dokter Anda. Hubungi bantuan segera untuk sesak napas yang tidak membaik, detak jantung cepat atau tidak teratur, dan merasa pusing atau pusing.



Jadikan Olahraga sebagai Kebiasaan

Tujuan bagi kebanyakan orang adalah berolahraga selama 20 hingga 30 menit, setidaknya tiga kali seminggu. Sertakan latihan kardio dan kekuatan. Jika Anda tidak bugar, mulailah level yang nyaman -- meskipun hanya satu menit. Cara utk tetap termotivasi meliputi:

- Cari teman latihan.
- Rencanakan olahraga dalam rutinitas harian Anda.
- Buat jurnal olahraga -- dan buat catatan saat Anda merasa lebih baik dalam aktivitas sehari-hari.



Sources:

This tool does not provide medical advice. **See additional information:**
© 1996-2022 WebMD, LLC. All rights reserved.
Source slideshow on WebMD

https://www.medicinenet.com/exercises_for_copd_pictures_slideshow/article.htm