

ASTMAVUODEN 2005 liikuntatempaus:

ASTMAA SAIRASTAVA SAA LIIKKUA!

Säännöllinen, kestävyyttä lisäävä liikunta on osa astman omahoitoa. ASTMAVUONNA 2005 Allergia- ja Astmaliitto jäsenyhdistyksineen järjestää liikuntatempauksia kautta maan. Maksuttomissa liikuntatempauksissa voi monella paikkakunnalla testata kuntoa tai kokeilla uusia lajeja asiantuntevassa ohjauksessa. Liikuntatempausten päätapahtuma järjestetään lauantaina **15.10. klo 12-16 Helsingissä Kampin Liikuntakeskuksessa** yhdessä liikuntaseura Friskis & Svettis Helsinki ry:n kanssa.

Liikuntatempauksissa Allergia- ja Astmaliiton sekä allergia- ja astmayhdistysten allergianeuvojat kertovat liikunnan merkityksestä astman omahoidossa ja vastaavat astmaa ja allergioita koskeviin kysymyksiin.

- Astma ei ole enää takavuosien tapaan este liikunnalle, päinvastoin. Nyt astmaa sairastava saa ja hänen pitääkin liikkua, kertoo allergianeuvoja **Jonna Suominen** Allergia- ja Astmaliitosta.

Hyvä yleiskunto helpottaa astmaa sairastavan elämää. Liikunta pitää yllä rintakehän liikkuvuutta, rentouttaa ja virkistää. Liikkuessa rasituksen sietokyky paranee.

- Kunnon kohottaminen voi vähentää astmaoireita rasituksessa ja arkiaskareissa. Hyväkuntoinen selviää myös helpommin syksyn hengitystietulehduksista. Kunnon paranemisen myötä astmalääkityksen tarvekin voi vähentyä, valottaa Suominen.

Astmaa sairastava voi harrastaa mieltymystensä mukaan miltei kaikkia liikuntamuotoja. Vain poikkeuksellisissa hengitysoloissa tehtäviä lajeja, kuten laskuvarjohyppyä tai syvänmeren sukellusta, ei suositella hengityssairaille.

- On tavallista, että astmaa sairastava saa rasitusoireita, kuten hengenahdistusta, yskää ja hengityksen vinkumista muutaman minuutin kuluttua liikunnan aloittamisesta. Niitä voi välttää kunnollisella alkuverryttelyllä. Avaavan lääkkeen otto ennen liikunnan aloittamista ja oikean hengitystekniikan oppiminen auttavat myös, Jonna Suominen neuvoo.

Astmaa sairastaa Suomessa noin 6 % väestöstä ja sen lisäksi astmankaltaisista oireista kärsii ajoittain joka kymmenes suomalainen. Kaksi kolmasosaa astmaatikoista sairastaa lievää astmaa. Noin kahdella prosentilla suomalaisista on vaikea tai keskivaikea astma.

ASTMAVUODEN 2005 liikuntatempaukset kuuluvat Allergia- ja Astmaliiton ASTMAVUOSI 2005 -kampanjaan. Teemavuoden tunnuksena on Hallitse astmasi – hillitse oireesi.

Allergia- ja Astmaliiton puhelinneuvonta vastaa astman hoitoon liittyviin kysymyksiin ma, ti, ke ja pe klo 9-13 ja to klo 14-18 numerossa 0600 14419. Sisäilmaneuvonta palvelee ma-to klo 9-12 numerossa 0600 14429. Puhelujen hinta on 0,78 e/min + pvm.

Lisätietoja:

- liikuntatempaukset valtakunnallisesti: www.allergia.com > Ajankohtaista > teemavuosi
- tiedottaja Outi Rastas, p. (09) 4733 5317, 040 7303 851, tiedotus@allergia.com
- allergianeuvoja Jonna Suominen, p. (09) 4733 5202, 040 5511 829, jonna.suominen@allergia.com

ASTMAVUOSI 2005 yhteistyökumppaneita ovat: *Algol Pharma Oy, AstraZeneca Oy, GlaxoSmithKline, Harmonia Life Oy, Joutsen Finland Oy, Noiro Oy/Erisan, Vallox Oy*