

ΑΣΘΜΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Τοξιάδου Σ., Λαδίκου Α., Τσαγκαρά Ο.

Δ' Παιδιατρική Κλινική, ΓΝΘ «Παπαγεωργίου»

Στην παρούσα εργασία γίνεται βιβλιογραφική ανασκόπηση με θέμα το άσθμα και πως μπορεί να συνδυαστεί με την άσκηση. Γίνεται αναφορά αρχικά στο κατά πόσο οι επιστήμονες συνιστούν τους ασθματικούς μικρούς ασθενείς να γυμνάζονται καθώς επίσης και τα συμπτώματα που εμφανίζονται κατά την άσκηση.

Αναβρέθηκε ποιο είδος και ποια άσκηση θεωρείται η καλύτερη για τα παιδιά που πάσχουν από άσθμα και τι μπορεί να συμβεί κατά τη διάρκεια της άθλησης. Ποια πρέπει να είναι η απαραίτητη προετοιμασία πριν την προπόνηση και ποιες οι κατάλληλες συμβουλές που πρέπει να δώσουμε στο παιδί για να αποφύγει οτιδήποτε δυσάρεστο.

Αναλύεται η κλινική εικόνα του ασθενή με ασθματική κρίση την ώρα που γυμνάζεται και πως αντιμετωπίζεται με φαρμακευτική θεραπεία και μη. Θεωρήθηκε απαραίτητο να αναφερθούν ονόματα παγκόσμιων ασθματικών αθλητών με τις ανάλογες διακρίσεις τους για να διαπιστώσουμε ότι τίποτα δεν είναι ακατόρθωτο όταν γίνεται σωστά και μεθοδικά.

Συμπερασματικά από όλη τη μελέτη διαπιστώθηκε πως όλα τα παιδιά που πάσχουν από άσθμα συστήνεται να αθλούνται εφόσον υπάρχει η κατάλληλη προετοιμασία καθώς και η έγκαιρη αντιμετώπιση οποιονδήποτε συμπτωμάτων.,