

Sağlık Reçeteniz Dizisi

ANEVRİZMA (DAMAR GENİŞLEMESİ) İLE EGZERSİZ

Anevrizmanız olduğu biliniyorsa egzersiz gözünüzü korkutabilir. Ancak güvenli ve etkili bir egzersiz programı dayanıklılık seviyenizi ve günlük aktivitelerde bulunma kabiliyetinizi arttırmaya yardımcı olabilir. İşin püf noktası size en uygun egzersiz türünü belirlemek ve bireysel ihtiyaçlarınıza ve sorunlarınıza cevap veren bir egzersiz programı uygulamaktır.

Başlarken

- Bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla görüşün ve doktorunuzdan programlama hakkında özel tavsiyeler vermesini isteyin.
- Doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları alın.
- Uygulayacağınız egzersiz programının amacı, dayanıklılık seviyenizi, eklem hareket açıklığını ve günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme kabiliyetinizi arttırmak olmalıdır.
- Yürüyüş, yüzme gibi rahat ve kolay tolere edilen aktiviteleri veya bowling gibi düşük yoğunluklu sporları tercih edin.
- Egzersize yavaş yavaş başlayın ve yoğunluk yerine süreye odaklanın. Kademeli olarak haftada üç veya daha fazla gün 15 ila 20 dakika süreyle egzersiz yapacak seviyeye ulaşın.
- İster aerobik egzersiz ister direnç antrenmanı olsun bütün egzersizlerin orta ila düşük yoğunlukta yapılması gerekir.
- Yürüyüş veya denge sorunlarınız varsa programınıza denge antrenmanı egzersizlerini dahil etmeyi düşünebilirsiniz.
- Bazı yoga hareketleri kan basıncını kontrol etmeye yardımcı olabilir. Marfan sendromunuz varsa eklem kayması riskiyle karşı karşıya olabileceğinizden çoğu yoga durumları tavsiye edilmez.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Anevrizmanızın çapı, normal damar çapına göre ne kadar büyükse yapacağınız egzersizler o kadar kısıtlanmalıdır.
- Aktivite düzeyinizi arttırmadan önce her zaman doktorunuza danışın.
- Kalp hızınızın dakikada 100 kontraksiyonu aşmasına izin vermeyin.
- Marfan sendromunuz varsa ve hipermobilseniz eklemlerinizi aşırı germeyin.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

Sinir-Kas Sistemi Hastalıkları

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetiminde egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağırsık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi

KALP AĞRISI İLE EGZERSİZ

Araştırmalar, düzenli egzersizin sürekli kalp ağrısı olanlar için yararlı olduğunu gösteriyor çünkü düzenli egzersiz yüksek tansiyon ve kolesterol, diyabet ve obezite dahil olmak üzere kalp ağrısına yol açan etkenler üzerinde olumlu bir etkiye sahip. Özellikle aerobik egzersiz istirahat halindeyken ve merdiven çıkma veya alışveriş torbalarını taşıma gibi her gün yaptığınız hareketler esnasında kalbe kan ve oksijen akışını artırıyor. Egzersizin yararlarını azamiye çıkarmanın püf noktası ise uzun vadede uyacağınız iyi tasarlanmış bir egzersiz programı izlemektir.

Başlarken

- Bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla görüşün ve doktorunuzdan programlama hakkında özel tavsiyeler vermesini isteyin.
- Doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları alın.
- Uygulayacağınız egzersiz programının amacı, kardiyovasküler zindelik seviyesini geliştirmek, kas gücünü ve dayanıklılığı arttırmak ve hareket açıklığını iyileştirmek olmalıdır.
- Yürüyüş, bisiklete binme veya su egzersizleri gibi büyük kas gruplarını içeren ve sürekli olarak yapabileceğiniz düşük darbeli hareketleri seçin.
- Zindelik seviyeniz düşüğe 10 ila 15 dakikalık daha kısa oturumlarla başlayın ve kademeli olarak haftada üç veya daha fazla gün 20 ila 60 dakika süreyle egzersiz yapacak seviyeye ulaşın.
- Haftada iki ila üç gün düşük dirençli dairesel antrenman çalışması ve vücudun tamamına yönelik hareket açıklığı egzersizleri yapın.
- Egzersiz programınızın yoğunluk düzeyini yakından gözlemleyin ve tavsiye edilen hedef kalp hızı aralığında kalın. Fiziksel aktivite sırasında gerekirse sık sık ara verin.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Kalp ağrısı hissetmeniz halinde egzersiz yapmayı hemen bırakın. Göğüs ağrısı, nefes darlığı veya aşırı yorgunluk hissetmeniz halinde doktorunuzla irtibata geçin.
- Daha yüksek presör etkisi olması nedeniyle üst vücut egzersizleri, kalp ağrısını, alt vücut egzersizlerinden daha kolay bir şekilde hızlandırabilir.
- Uzun süren ısınma ve soğuma egzersizleri kalp ağrısı veya egzersiz sonrası karşılaşılabilecek diğer kardiyovasküler rahatsızlıkların oluşma riskini azaltabilir.
- İlaç olarak nitrogliserin verilmişse başta egzersiz esnasında olmak üzere onu her zaman yanınızda taşıyın.
- Aşırı hava koşullarından kaçının.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetimi altında egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağışıklık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi

ANKSİYETE VE DEPRESYON İLE EGZERSİZ

Düzenli fiziksel aktivitede bulunmak hem depresyon hem anksiyete için etkili bir tedavi yöntemidir ve ayrıca ruh halinizi ve özsaygınızı arttırmaya yardımcı olacaktır. Egzersiz aynı zamanda stresinizi azaltmanızı, daha iyi uyumanızı ve kendinizi daha enerjik hissetmenizi de sağlayacaktır. Egzersizin yararlarını azamiye çıkarmanın püf noktası uzun vadede uyacağınız iyi tasarlanmış bir egzersiz programı izlemektir.

Başlarken

- Düzenli egzersizin tedavi planınıza dahil edilmesi konusunu doktorunuzla konuşun.
- Doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları alın.
- Uygulayacağınız egzersiz programının birincil amacı zevk alacağınız ve düzenli olarak yapacağınız egzersizleri bulmaktır. Kendinizi rahat hissedeceğiniz ve yabancılaşmaktan çekmeyeceğiniz ortamları tercih edin ve anksiyeteyi arttıran durumlardan kaçın.
- Zindelik seviyeniz düşüğe 10 hatta 5 dakikalık daha kısa oturumlarla başlayın ve kademeli olarak haftada dört veya daha fazla gün 20 ila 60 dakika süreyle aerobik egzersiz yapacak seviyeye ulaşın.
- Haftada en az iki gün ana kas grupları için 10 ila 15 tekrardan oluşan bir ila üç setlik bir güç artırıcı antrenman programı uygulayın.
- Yoga ve tai chi gibi zihin-beden egzersizleri anksiyeteyi azaltmada ve rahatlamayı arttırmada özellikle etkilidir.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- İlaç kullanıyorsanız bunun, vücudunuzun egzersize vereceğiniz yanıtı nasıl etkileyebileceğinin farkında olun. Örneğin bazı anti-psikotik ilaçlar sıvı kaybına veya yürüyüş bozukluklarına neden olurken bazı antidepresanlar yorgunluk, baş dönmesi ve kilo alımına yol açabilmektedir.
- Bu zamana kadar hareketsiz bir yaşam sürdürüyorsanız düzenli egzersize devam etmenizi sağlayacak bir egzersiz rutini oluşturmak için yapılandırılmış ve denetimli bir programa katılmayı düşünebilirsiniz.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuza kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetimi altında egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağırsık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi

ARTRİT (EKLEM İLTİHABI) İLE EGZERSİZ

Yaklaşık 40 milyon kişide artrit türlerinden birine rastlanmaktadır. En sık rastlanan artrit türleri ilerleyici kıkırdak kaybı ile kendini gösteren dejeneratif bir eklem hastalığı olan osteoartrit ile eklemlerin iç çeperinin iltihaplanmasına yol açan kronik bir bozukluk olan romatoid artrittir. Her iki durum da egzersizi zor ve acı veren bir deneyim önerisi halinde getirebilir. Ancak iyi tasarlanmış bir fiziksel aktivite programı eklemlerdeki şişmeyi ve ağrıyı azaltabilir ve genel işlev görme kabiliyetini iyileştirebilir. Bununla birlikte düzenli egzersiz sağlıklı bir kiloyu korumanıza (ve bu sayede eklemler üzerindeki baskıyı azaltmanıza) ve kıkırdak ve kemik dokusu sağlığını daha iyi hale getirmeye yardımcı olabilir. İşin püf noktası çeşitli yollarla kendinizi aktif tutmak ve böylelikle daha fazla hareket kabiliyeti ve daha iyi bir sağlık yolunda ilerlemektir.

Başlarken

- Bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla görüşün ve doktorunuzdan programlama hakkında özel tavsiyeler vermesini ve mümkünse aldığınız ilaçlarda değişiklikler yapmasını isteyin.
- Yürüyüş, yüzme, su egzersizleri ve bisiklete binme gibi düşük darbeli ve darbesiz aktiviteleri seçin.
- Uzun süren bir ısınma ve kademeli olarak soğuma, eklem ağrılarının şiddetlenme olasılığını azaltmaya yardımcı olabilir.
- Yapacağınız egzersizleri güne yayın (örn. üç 10 dakikalık oturum). Mesafe odaklı hedefler yerine süre odaklı hedefler belirleyin.
- Egzersiz programına yavaş yavaş başlayın ve egzersiz yoğunluğunu ve süresini kademeli olarak artırın. Aktivite sırasında gerekirse sık sık ara verin.
- Maksimum darbe emilimi sağlayacak ayakkabı ve iç tabanlıklar seçin. Yaptığınız egzersiz çalışmalarını semptomlarınızdaki dalgalanmalara göre ayarlamaya hazırlıklı olun.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Aşırı esneme hareketlerinden kaçının.
- Egzersizden sonra belirli bir düzeyde rahatsızlık hissetmeniz beklenir ancak ağrı hissetmemelisiniz.
- Özellikle eklemleriniz instabilse yoğun ve çok tekrar içeren hareketlerden kaçının.
- Artrit ayaklarınızdaysa koşu gibi yüksek darbeli egzersizlerden önce, doktorunuza veya ayak hastalıkları uzmanınıza danışın.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuza kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetiminde egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

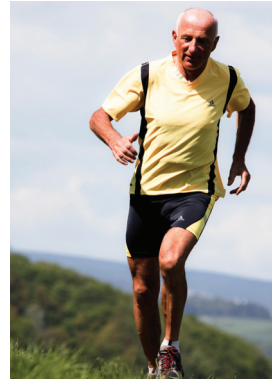
Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağışıklık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi

ASTIM İLE EGZERSİZ

Egzersiz bazı kişilerde astımı tetikleyen bir etken olabilse de araştırmalar zaman içerisinde fiziksel aktiviteye tolerans geliştirilebileceğini ve böylelikle astım krizine yakalanma olasılığının azalabileceğini gösteriyor. Uygun bir egzersiz programı, diğer birçok hastalığa yakalanma riskini azaltmanın yanı sıra astımlı kişilerin sağlıklı bir kiloyu korumalarına, bağışıklık sistemlerini güçlendirmelerine, stresi azaltmalarına, daha iyi uyumalarına ve kendilerini daha enerjik hissetmelerine yardımcı olabilir. İşin püf noktası uygun tedavi ve önlemlerle astımı kontrol altında tutmak.

Başlarken

- Bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla görüşün ve doktorunuzdan programlama hakkında özel tavsiyeler vermesini ve mümkünse aldığınız ilaçlarda değişiklikler yapmasını isteyin.
- Doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları alın.
- Egzersiz oturumunuzu, sabahın orta ila geç saatleri gibi astım krizine yakalanma olasılığınızın en az olduğu bir saate göre programlayın.
- Uzun süren bir ısınma ve kademeli olarak soğuma, semptomların ortaya çıkma olasılığını azaltmaya yardımcı olabilir.
- Rutininize alışmanın ve sizin için neyin işe yaradığını keşfetmenin altı haftaya kadar bir süre alabileceğini unutmayın.
- Yaptığınız egzersiz çalışmalarını hava değişiklikleri ve semptomlarınızdaki dalgalanmalara göre ayarlamaya hazırlıklı olun.
- Egzersiz programına yavaş yavaş başlayın ve egzersiz yoğunluğunu ve süresini kademeli olarak arttırın.
- Aktivite sırasında gerekirse sık sık ara verin.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Sıcaklık ve nemdeki aşırılıklardan kaçının.
- Özellikle sıcak ve kuru iklimlerde yürüyüş ve koşu daha fazla astım semptomunun ortaya çıkmasına yol açabilir. Aynı şey soğuk havada yapılan yüksek yoğunluklu aktiviteler için de geçerlidir.
- Egzersiz semptomlarınızı şiddetlendiriyorsa her türlü hareketi hemen durdurun ve astımınız için daha yoğun bir tıbbi yönetim gerekebileceğinden doktorunuzla irtibata geçin.
- Polen sayımlarının yüksek olduğu günlerde yaptığınız fiziksel aktivite miktarını sınırlayın.
- Hedef kalp hızı aralığının üst sınırına ulaşamıyorsanız endişelenmeyin fiziksel aktivitenin getirdiği önemli faydalardan yine de yararlanacaksınız

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetiminde egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağışıklık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi

KORONER ARTER BAYPAS AMELİYATI SONRASI EGZERSİZ

Egzersiz, yüksek tansiyon ve kolesterol, diyabet ve obezite dahil olmak üzere kalp hastalığına yol açan etkenler üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğundan, koroner arter bypass ameliyatını takip eden rehabilitasyon sürecinde önemli bir rol oynayabiliyor. Özellikle aerobik egzersiz vücuttaki kan dolaşımını artırıyor ve merdiven çıkma veya alışveriş torbalarını taşıma gibi her gün yaptığınız hareketler esnasında kalbinize binen yükü azaltıyor. Egzersizin yararlarını azamiye çıkarmanın püf noktası uzun vadede uyacağınız iyi tasarlanmış bir egzersiz programı izlemek.

Başlarken

- Düzenli egzersizin tedavi planınıza dahil edilmesi konusunda doktorunuzla konuşun.
- Doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları alın.
- Uygulayacağınız egzersiz programının amacı kardiyovasküler zindelik seviyenizi, kas gücünü ve dayanıklılığı arttırmak, hareket açıklığını geliştirmek ve yaralanma riskinizi azaltmak olmalıdır.
- Yürüyüş, bisiklete binme veya su egzersizleri gibi düşük darbeli egzersizleri tercih edin. 5 ila 15 dakikalık daha kısa oturumlarla başlayın ve kademeli olarak haftada üç ila beş gün 20 ila 60 dakika süreyle egzersiz yapacak seviyeye ulaşın.
- Üst vücudu hedefleyen hareket açıklığı egzersizleri yapın ancak ameliyattan sonra en az 12 hafta boyunca göğüs kemiğinde çekilmeye yol açan geleneksel güç artırıcı antrenman egzersizlerinden kaçının.
- Fiziksel aktivite sırasında gerekirse sık sık ara verin. Yaptığınız egzersizler rahat olmalı ve aşırı efor sarf ettirmemelidir.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Ameliyat öncesinde aktif bir yaşam tarzınız olsa bile iyileşme sürecinde büyük ihtimalle zindelik seviyenizde gözle görülür bir düşüş olduğunu gözlemlemişsinizdir. Ne kadar yoğunlukta egzersiz yaptığınızı yakından izleyin ve doktorunuzun belirttiği kalp hızı aralığının alt sınırında kalın.
- Göğsünüzde veya kalbinizde ağrı hissederseniz egzersiz yapmayı hemen bırakın. Göğüs ağrısı, nefes darlığı veya aşırı yorgunluk hissetmeniz halinde doktorunuzla irtibata geçin.
- Yaklaşık 10 dakikalık bir süreye yayılan ve aktivite düzeyini kademeli olarak düşürmenizi sağlayan bir soğuma süreci egzersiz sonrası karşılaşılan kardiyovasküler rahatsızlıkların oluşma riskini azaltabilir.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetiminde egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağırsık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi EPİLEPSİ İLE EGZERSİZ

Nöbet geçirme korkusu, düzenli fiziksel aktivitenin faydalarından yararlanmanızı engellemesin. Egzersiz sırasında nöbet oluşumu ender karşılaşılan bir durumdur; işin aslı düzenli egzersiz nöbet aktivitesini önler! Bununla birlikte uygun bir egzersiz programı sağlıklı bir kiloyu korumanıza, bağışıklık sisteminizi güçlendirmenize, stresi azaltmanıza, daha iyi uyumanıza ve kendinizi daha enerjik hissetmenize yardımcı olabilir. Egzersizin yararlarını azamiye çıkarmanın püf noktası uzun vadede uyacağınız iyi tasarlanmış bir egzersiz programı izlemektir.

Başlarken

- Düzenli egzersize başlamak için yeterince sabit bir durumda olup olmadığınızı nörologunuzla konuşun.
- Doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları alın.
- Uygulayacağınız egzersiz programının birincil amacı zevk alacağınız ve düzenli olarak yapacağınız egzersizleri seçerek genel zindelik seviyenizi iyileştirmektir.
- Yürüyüş, bisiklete binme, kürek çekme veya koşu gibi büyük kas gruplarını hedefleyen aktiviteleri tercih edin.
- Zindelik seviyeniz düşükse 10 ila 15 dakikalık daha kısa oturumlarla başlayın ve kademeli olarak haftada beş gün 30 dakika süreyle aerobik egzersiz yapacak seviyeye ulaşın.
- Haftada en az iki gün ana kas grupları için 10 ila 15 tekrardan oluşan bir ila üç setlik bir güç artırıcı antrenman programı uygulayın.
- Yoga ve tai chi gibi zihin-beden egzersizleri anksiyeteyi azaltmada ve rahatlamayı arttırmada özellikle etkilidir.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Boks, su altında yüzme ve futboldan (kafa atma nedeniyle) kaçının. Yüzme ve kaya tırmanışı veya ata binme gibi belirli yüksekliklerde yapılan sporlar özel gözetim gerektiren aktiviteler arasındadır.
- Nöbet oluşumunu hızlandıran etkenlere dikkat edin ve egzersiz programınızı buna göre planlayın. İlaç kullanıyorsanız bunun, vücudunuzun egzersize vereceğiniz yanıtı nasıl etkileyebileceğinin farkında olun.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetimi altında egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağışıklık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi

KİSTİK FİBROZ İLE EGZERSİZ

Araştırma çalışmaları yüksek aerobik zindelik seviyelerine ulaşan kistik fibrozlu kişilerin kendilerini daha iyi hissettiklerini ve genelde daha yüksek bir yaşam kalitesine sahip olduklarını bildirdiklerini gösteriyor. Kistik fibroz şüphesiz egzersiz yapmayı zorlaştırır da düzenli fiziksel aktivitede bulunmak başta mukus klerensi olmak üzere semptomlarınızı iyileştirebilir ve hatta akciğer işlevindeki azalmaları geciktirebilir. Düzenli olarak egzersiz yapmaya başlayın; büyük ihtimalle günlük işleri daha kolay yaptığınızı göreceksiniz. İşin püf noktası size en uygun egzersiz türünü belirlemek ve bireysel ihtiyaçlarınıza ve sorunlarınıza cevap veren bir egzersiz programı uygulamak.

Başlarken

- Bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla konuşun ve doktorunuzdan programlama hakkında özel tavsiyeler vermesini isteyin.
- Doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları alın.
- Uygulayacağınız egzersiz programının amacı kardiyovasküler zindelik seviyenizi arttırmak, mukus klerensini kolaylaştırmak ve günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme kabiliyetinizi iyileştirmek olmalıdır.
- Yürüyüş, bisiklete binme, kürek çekme ve yüzme gibi zevk aldığınız egzersizleri seçin ve bunları orta yoğunlukta yapacak seviyeye ulaşın.
- Egzersiz programına yavaş yavaş başlayın ve yaptığınız egzersizlerin yoğunluğunu ve süresini kademeli olarak arttırın. Beş ila 10 dakikalık oturumlarla başlamanız ve haftada üç veya daha fazla gün 30-dakikalık oturumlar halinde egzersiz yapacak seviyeye ulaşmanız gerekebilir.
- Haftada iki gün 10 tekrarlı üç set halinde bütün ana kas gruplarını hedefleyen düşük dirençli güç artırıcı egzersizler yapın.
- Egzersiz yoğunluğunu ölçmek için kalp hızının yanı sıra Algılanan Efor ve nefes darlığı ölçek derecelendirmelerinden yararlanın ve yaptığınız egzersizleri semptomlarınızdaki dalgalanmalara göre ayarlayın.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Oksijen takviyesi yaptığınızı antrenmanın etkisini arttırabilir. Başta sizin için en uygun oksijen takviyesi düzeyini belirlemek için oksihemoglobin saturasyonu ölçümleri yaptırmak isteyebilirsiniz.
- Aşırı hava koşullarından kaçının; sıcakta uzun süreyle yapılan egzersiz, vücudunuzun sıvı ve diyetel tuz ihtiyacını arttırabilir.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetiminde egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

[Kalp-damar Hastalıkları](#)

[Akciğer Hastalıkları](#)

[Metabolik Hastalıklar](#)

[Bağışıklık Sistemi / Kan Hastalıkları](#)

[Ortopedik Hastalıklar ve Sakatlıklar](#)

[Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları](#)



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi

KRONİK OBSTRÜKTİF AKCİĞER HASTALIĞI (KOA) İLE EGZERSİZ

Kronik obstrüktif akciğer hastalığı egzersiz yapmayı zorlaştırır da düzenli fiziksel aktivitede bulunmak aslında semptomlarınızı iyileştirebilir ve günlük işlerinizi daha kolay bir şekilde gerçekleştirmenizi sağlayabilir. Uygun bir egzersiz programı, diğer hastalıklara yakalanma riskinizi azaltmanın yanı sıra sağlıklı bir kiloyu korumanıza, endişeyi ve stresi azaltmanıza, daha iyi uyumanıza ve kendinizi çok daha enerjik hissetmenize yardımcı olur. Egzersizin yararlarını azamiye çıkarmanın püf noktası bireysel ihtiyaçlarınıza ve sorunlarınıza cevap veren iyi tasarlanmış bir egzersiz programı izlemektir

Başlarken

- Bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla konuşun ve doktorunuzdan programlama hakkında özel tavsiyeler vermesini isteyin.
- Doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları alın.
- Uygulayacağınız egzersiz programının amacı kardiyovasküler zindelik seviyenizi arttırmak, nefes darlığından daha az etkilenmenizi sağlamak, daha etkili soluma paternleri geliştirmek ve günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme kabiliyetinizi arttırmak olmalıdır.
- Yürüyüş, bisiklete binme ve yüzme gibi zevk aldığınız hareketleri seçin. Tai chi ve yoga gibi enerji merkezlemeye ve dengeye odaklanmanızı sağlayan zihin-beden egzersizleri de tavsiye edilir.
- Yavaş yavaş başlayın ve yaptığınız egzersizlerin yoğunluğunu ve süresini kademeli olarak arttırın. Beş ila 10 dakikalık aralıklar veya oturumlarla başlamanız gerekebilir. Zindelik seviyeniz arttıkça egzersiz aralıklarının uzunluğunu arttırın ve/veya aralıklar arasındaki dinlenme süresini azaltın. Haftada üç veya daha fazla gün 30 dakika süreyle egzersiz yapacak seviyeye ulaşın.
- Yaptığınız egzersizlerin yoğunluğunu ölçmek için kalp hızı yerine Algılanan Efor ölçek derecelendirmelerinden yararlanın ve yaptığınız egzersizleri semptomlarınızdaki dalgalanmalara göre ayarlayın.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Soluma etkinliği, dudaklar büzülü şekilde nefes alma ve diyaframik solumayla geliştirilebilir. Bu her iki yöntem soluma hızını yavaşlatacaktır. Gerekirse, egzersiz kaynaklı hipoksemiye önlemek için egzersiz sırasında oksijen tedavisinden yararlanın.
- Aşırı hava koşullarından sakının ve egzersiz oturumlarınızı sabahın orta ve geç saatlerine göre planlayın.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetiminde altunda egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağışıklık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi

KRONİK KALP YETMEZLİĞİ İLE EGZERSİZ

Son on yılda egzersizin kronik kalp yetmezliğiyle yaşayan kişiler için yararları ve güvenliği, yapılan çok sayıda çalışma ile kanıtlanmıştır. Düşük seviyeli aktiviteleri gerçekleştirme kabiliyetinizi iyileştirmek, çalışmaya devam etme ve bağımsız bir şekilde yaşama ile çalışamaz hale gelme arasındaki farkı belirleyebilir. Egzersizin yararlarını azamiye çıkarmanın püf noktası bireysel ihtiyaçlarınıza ve sorunlarınıza cevap veren iyi tasarlanmış bir egzersiz programı izlemektir

Başlarken

- Bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla konuşun ve doktorunuzdan programlama hakkında özel tavsiyeler vermesini isteyin.
- Doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları alın.
- Uygulayacağınız egzersiz programının amacı hareket kabiliyetini, günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme kabiliyetinizi ve genel zindelik seviyenizi iyileştirmek olmalıdır.
- Yürüyüş, bisiklete binme veya su egzersizleri gibi büyük kas gruplarını içeren ve sürekli olarak yapabileceğiniz düşük darbeli hareketleri seçin. Yüksek yoğunluklu egzersizler yerine düşük yoğunluklu, daha uzun süreli egzersizlerin yapılması önerilir.
- Egzersiz programına 10 ila 15 dakikalık daha kısa oturumlarla başlayın ve kademeli olarak haftada üç veya daha fazla gün 20 ila 40 dakika süreyle egzersiz yapacak seviyeye ulaşın.
- Egzersiz programınıza haftada iki ila üç kez düşük dirençli, sık tekrar gerektiren dairesel antrenman ve hareket açıklığı esneme egzersizleri ekleyin.
- Fiziksel aktivite sırasında gerekirse sık sık ara verin. Yaptığınız egzersizlerin yoğunluğunu ölçmek için kalp hızı yerine algılanan efor derecelendirmeleri ve nefes darlığı ölçeklerini kullanın.
- Uzun süren bir ısınma ve soğuma oturumu tavsiye edilir.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Egzersiz programınızın yoğunluk düzeyini yakından gözlemleyin ve kendinizi yorgun hissetmeniz halinde yaptığınız egzersizleri buna göre ayarlayın.
- Göğsünüzde veya kalbinizde ağrı hissederseniz egzersiz yapmayı hemen bırakın. Göğüs ağrısı, nefes darlığı veya aşırı yorgunluk hissetmeniz halinde doktorunuzla irtibata geçin.
- Sol ventrikül çıkım yolu obstrüksiyonu, dekompanse kronik kalp yetmezliği veya instabil disritmi teşhisi konulduysa egzersiz yapmamalısınız.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuza kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetiminde egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağırsık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi

KRONİK RESTRIKTİF AKCİĞER HASTALIĞI İLE EGZERSİZ

Kronik restriktif akciğer hastalığı egzersiz yapmayı zorlaştırır da düzenli fiziksel aktivitede bulunmak aslında semptomlarınızı iyileştirebilir ve günlük işlerinizi daha kolay bir şekilde gerçekleştirmenizi sağlayabilir. Uygun bir egzersiz programı, diğer hastalıklara yakalanma riskinizi azaltmanın yanı sıra sağlıklı bir kiloyu korumanıza, endişeyi ve stresi azaltmanıza, daha iyi uyumanıza ve kendinizi çok daha enerjik hissetmenize yardımcı olur. Egzersizin yararlarını azamiye çıkarmanın püf noktası bireysel ihtiyaçlarınıza ve sorunlarınıza cevap veren iyi tasarlanmış bir egzersiz programı izlemektir.

Başlarken

- Bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla konuşun ve doktorunuzdan programlama hakkında özel tavsiyeler vermesini isteyin.
- Doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları alın.
- Uygulayacağınız egzersiz programının amacı kardiyovasküler zindelik seviyenizi arttırmak, nefes darlığından daha az etkilenmenizi sağlamak, daha etkili soluma paternleri geliştirmek ve günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme kabiliyetinizi arttırmak olmalıdır.
- Yürüyüş, bisiklete binme ve yüzme gibi zevk aldığınız hareketleri seçin. Tai chi ve yoga gibi, bir yandan hareket açıklığınızı geliştirirken öte yandan enerji merkezlemeye ve dengeye odaklanmanızı sağlayan zihin-beden egzersizleri de tavsiye edilir.
- Yavaş yavaş başlayın ve yaptığınız egzersizlerin yoğunluğunu ve süresini kademeli olarak arttırın. Beş ila 10 dakikalık aralıklar veya oturumlarla başlamanız gerekebilir. Haftada üç veya daha fazla gün 30 dakika süreyle egzersiz yapacak seviyeye ulaşmanız beklenir.
- Haftada iki ila üç gün düşük dirençli, sık tekrar gerektiren güç artırıcı antrenman egzersizleri yapın.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Soluma etkinliği, dudaklar büzüldü şeklinde nefes alma ve diyaframik solumayla geliştirilebilir. Gerekirse, egzersiz kaynaklı hipoksemiye önlemek için egzersiz sırasında oksijen tedavisinden yararlanın.
- Aşırı hava koşullarından sakının ve egzersiz oturumlarınızı sabahın orta ve geç saatlerine göre planlayın.
- Egzersiz yoğunluğunu ölçmek için Algılanan Efor ve nefes darlığı ölçek derecelendirmelerinden yararlanın ve yaptığınız egzersizleri semptomlarınızdaki dalgalanmalara göre ayarlayın.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetiminde egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağırsık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi

SON DÖNEM METABOLİK HASTALIK İLE EGZERSİZ

Son dönem böbrek veya karaciğer yetmezliği olan kişiler için egzersiz fazlasıyla ürkütücü bir fikir olarak görülebilir. Ancak egzersizin bazı kişilerde kan basıncı kontrolünü, lipid profillerini ve genel olarak iyi hissetme durumunu geliştirdiği bildirilmiştir. Düşük seviyeli aktiviteleri gerçekleştirme kabiliyetinizi iyileştirmek, çalışmaya devam etme ve bağımsız bir şekilde yaşama ile çalışamaz hale gelme arasındaki farkı belirleyebilir. Egzersizin yararlarını azamiye çıkarmanın püf noktası bireysel ihtiyaçlarınıza ve sorunlarınıza cevap veren iyi tasarlanmış bir egzersiz programı izlemektir.

Başlarken

- Bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla konuşun ve doktorunuzdan programlama hakkında özel tavsiyeler vermesini isteyin.
- Doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları alın.
- Uygulayacağınız egzersiz programının amacı hareket kabiliyetini, günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme kabiliyetinizi ve genel zindelik seviyenizi iyileştirmek olmalıdır.
- Yürüyüş, bisiklete binme veya su egzersizleri gibi büyük kas gruplarını içeren ve sürekli olarak yapabileceğiniz düşük darbeli hareketleri seçin. Yüksek yoğunluklu egzersizler yerine düşük yoğunluklu, daha uzun süreli egzersizlerin yapılması önerilir.
- Egzersiz programına 10 ila 15 dakikalık daha kısa oturumlarla başlayın ve kademeli olarak haftada dört veya daha fazla gün 20 ila 60 dakika süreyle egzersiz yapacak seviyeye ulaşın.
- Egzersiz programınıza haftada iki ila üç kez düşük dirençli, sık tekrar gerektiren güç artırıcı antrenman ve hareket açıklığı esneme egzersizleri ekleyin.
- Sandalyeden kalkma veya merdiven çıkma gibi günlük aktivitelerle alıştırmalar yapın.
- Fiziksel aktivite sırasında gerekirse sık sık ara verin. Yaptığınız egzersizlerin yoğunluğunu ölçmek için kalp hızıyla birlikte algılanan efor derecelendirmelerini kullanın.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Egzersiz programınızın yoğunluk düzeyini yakından gözlemleyin ve kendinizi yorgun hissetmeniz halinde yaptığınız egzersizleri buna göre ayarlayın. Kademeli olarak ilerlemek asli önem taşır.
- Diyaliz sonrası egzersiz daha az tolere edilebilir bir deneyim halini alabilir. Ancak mümkün olan durumlarda diyaliz sırasında egzersiz yapılması tavsiye edilir.
- Tıbbi bir engelle karşılaşmanız halinde egzersiz programınızı buna göre ayarlayın.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetiminde egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağışıklık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi

SEREBRAL PALSI İLE EGZERSİZ

Düzenli fiziksel aktivitenin serebral palsisi olan kişiler için sayısız faydası vardır. Kendini daha iyi ve sağlıklı hissetme ve beden imajında iyileşme ve günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme kabiliyetinde artış bu faydalar arasındadır. Egzersiz spastisite ve atetoz gibi bazı semptomların şiddetini de azaltabilir. Egzersizin yararlarını azamiye çıkarmanın püf noktası bireysel ihtiyaçlarınıza ve sorunlarınıza cevap veren iyi tasarlanmış bir egzersiz programı izlemektir.

Başlarken

- Bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla konuşun ve doktorunuzdan programlama hakkında özel tavsiyeler vermesini isteyin.
- Doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları alın.
- Uygulayacağınız egzersiz programının birincil amacı sağlığını iyileştirmek ve günlük aktiviteleri gerçekleştirme kabiliyetinizi arttırmaktır.
- Kol bisikleti veya yatay bisiklet gibi yapmaktan zevk aldığınız ve işlev görme kapasiteniz dahilinde olan egzersizleri tercih edin. Egzersiz programına yavaş yavaş başlayın ve yaptığınız egzersizlerin yoğunluğunu ve süresini kademeli olarak arttırın. Haftada üç ila beş gün 20 ila 40 dakika aerobik egzersiz yapmayı hedefleyin.
- Haftada bir ila iki kez 15 dakikaya kadar süreyle yürüyün veya tekerlekli sandalyenizi kullanın; kat edebileceğiniz mesafe miktarını arttırmayı hedefleyin.
- Ana kas grupları için haftada iki kez serbest ağırlıklar veya kondisyon makineleri kullanarak üç set halinde sekiz ila 10 tekrardan oluşan güç arttırıcı bir antrenman programının uygulanması tavsiye edilir.
- Hareket açıklığınızı geliştirmek için yapacağınız esneme hareketlerinin her egzersiz çalışması öncesinde ve sonrasında yapılması gerekir.
- Yaptığınız egzersizleri semptomlarınıza göre ayarlamaya hazırlıklı olun kendinizi enerjik değil de yorgun hissediyorsanız aşırıya kaçıyor olabilirsiniz.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Nöbet önleyici ve spazm önleyici ilaçlar yapabileceğiniz aerobik egzersiz yoğunluğunu azaltabilir.
- Spastik ve/veya atetoid tip serebral palsiniz varsa ellerinizi ve/veya ayaklarınızı sabit tutmak için kayış, sargı veya eldivenlere gerek duyulabilir. Kayışlardan güvenli bir şekilde çıkabildiğinizden emin olun veya kayışlardan hızlıca kurtulmanız gerektiğinde size yardımcı olacak bir kişi eşliğinde egzersiz yapın.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetiminde egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağırsık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi

TİP 2 DİYABET İLE EGZERSİZ

Tip 2 diyabetiniz varsa kan glikoz seviyelerinizi kontrol altında tutmak ve kilonuzu yönetmek için düzenli fiziksel aktivitede bulunmanız aslı önem taşır. Egzersiz aynı zamanda vücudunuzun insüline verdiği yanıtı da geliştirir; kaslarınız ve yağlar, glikozu kandan daha etkili bir şekilde emeceğinden ilaçlara duyulan ihtiyacı azaltabilir. Bununla birlikte egzersiz, kandaki yağ miktarını ve kan basıncını azaltarak ve kolesterol seviyelerinizi iyileştirerek sizi, tip 2 diyabete eşlik eden kalp hastalığına karşı korumaya da yardımcı olabilir. Vücudunuzun farklı aktivite türlerine nasıl yanıt verdiğini anlamak için kan glikoz seviyelerini yakından takip etmek uyguladığınız beslenme ve egzersiz programını daha iyi anlamamanızı sağlayacaktır.

Başlarken

- Bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla görüşün ve doktorunuzdan programlama hakkında özel tavsiyeler vermesini ve mümkünse aldığınız ilaçlarda değişiklikler yapmasını isteyin.
- Egzersiz reçeteniz, ilaçla tedavi programınıza ve belirleyeceğiniz özel egzersiz hedeflerinin yanı sıra diyabetik komplikasyonların varlığına ve şiddetine göre belirlenmelidir.
- Her bir saatlik egzersiz için egzersiz çalışması öncesinde veya sonrasında ek 15 gram karbonhidrat tüketin.
- Her gün egzersiz yapmanız kesinlikle tavsiye edilir. Asgari olarak haftada en az dört gün 20 ila 60 dakika süreyle orta yoğunlukta kardiyovasküler egzersiz yapın.
- Haftada iki gün 10 ila 15 tekrarlı tek set halinde ana kas gruplarını hedef alan düşük dirençli, düşük yoğunluklu bir güç artırıcı antrenman programı uygulamayı düşünebilirsiniz.
- Yavaş yavaş başlayın ve yaptığınız egzersizlerin yoğunluğunu ve süresini kademeli olarak artırın.
- Fiziksel aktivite sırasında gerekirse sık sık ara verin.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Kan glikoz seviyeleriniz çok yüksekken fiziksel aktivitede bulunmaktan kaçının.
- Uzun süreli veya yoğun fiziksel aktiviteler, vücudun adrenalin ve diğer hormonları aşırı miktarda salgılamasına neden olabilir. Salgılanan bu hormonlar insülini etkisiz hale getirebilir ve böylelikle kan glikoz seviyelerini artırabilir.
- Egzersiz öncesinde ve sonrasında bol miktarda sıvı tüketin.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminiz* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetimi altında egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağırsık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exerciseismedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi

ATRIYAL FİBRİLASYON İLE EGZERSİZ

Düzenli egzersiz atriyal fibrilasyonu olanlar için yararlı olabilir çünkü düzenli egzersiz yüksek tansiyonla kolesterol, şeker hastalığı (diyabet) ve obezite dahil olmak üzere kalp hastalığında rol oynayan faktörler üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Egzersizin yararlarını en üst düzeye çıkarmanın püf noktası ise uzun döneme devam ettirilen, iyi tasarlanmış bir egzersiz programı uygulamaktır.

Başlarken

- Düzenli egzersizin tedavi programınıza dahil edilmesi konusunu kardiyoloji uzmanınızla konuşun. Yapabiliyorsanız, gittiğiniz hastanede uygulanan bir kardiyak rehabilitasyon programına katılmak çok faydalı olabilir.
- Doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları alın.
- Uygulayacağınız egzersiz programının amacı zindelik seviyenizi ve günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme kapasitenizi iyileştirmek, kas gücünü ve dayanıklılığı arttırmak, eklemlerin hareket açıklığını geliştirmek ve yaralanma riskinizi azaltmak olmalıdır.
- Büyük kas gruplarını çalıştıran ve sürekli olarak yapılabilecek egzersizleri tercih edin. Zindelik seviyeniz düşükse 10-15 dakikalık daha kısa sürelerle başlayın ve kademeli olarak haftada en az üç gün 30-45 dakika süreyle egzersiz yapacak seviyeye ulaşın.
- Haftada üç gün düşük dirençli, sık tekrar gerektiren güç artırıcı egzersizler ve haftada 3-5 gün vücudun tamamına yönelik, eklem hareket açıklığını geliştirme egzersizleri yapın.
- Fiziksel aktivite sırasında gerekirse sık sık ara verin. Yaptığınız egzersizler rahat olmalı ve aşırı efor harcatmamalıdır.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Ayrıca iskemik kalp hastalığı, kronik kalp yetmezliği veya kalp kapakçığı hastalığınız da varsa, atriyal fibrilasyona yönelik olanlardan önce, bu sağlık koşullarına yönelik egzersiz programlanması düşünülmelidir.
- Atriyal fibrilasyon aralıklı olarak ortaya çıkabilir. Bu da kalp ritminizin bir gün normal bir başka gün düzensiz olabileceği anlamına gelir. Ne kadar yoğun ve ne kadar süreyle egzersiz yapacağınızı, nasıl hissettiğinize bağlı olarak ayarlamak ve bazı günler daha yorgun hissedebileceğinizi ve egzersiz toleransınızın daha düşük olabileceğini akılda tutmak iyi bir yaklaşımdır.
- Göğüs ağrısı, nefes darlığı veya aşırı yorgunluk hissetmeniz halinde egzersiz yapmayı hemen bırakın ve gecikmeden doktorunuza başvurun.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetiminde egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağırsıklık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi

AKCİĞER VEYA KALP-AKCİĞER NAKLİ İLE EGZERSİZ

Egzersiz; aerobik kapasite, kas gücü, günlük aktiviteler gerçekleştirme kapasitesi ve genel sağlık ve zindelik üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğundan, akciğer veya kalp-akciğer naklini takip eden rehabilitasyon sürecinde önemli bir rol oynayabilir. Ayrıca son zamanlarda yapılan çalışmalar fiziksel aktivitenin, bağışıklık sistemini baskılayıcı ilaçların kullanımı sırasında ortaya çıkabilecek olumsuz etkileri hafifletebileceğini gösteriyor! Egzersizin yararlarını en üst düzeye çıkarmanın püf noktası bireysel ihtiyaçlarınıza ve sıkıntılarınıza cevap veren iyi tasarlanmış bir egzersiz programı uygulamaktır

Başlarken

- Bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla görüşün ve doktorunuzdan egzersiz programının geliştirilmesi veya alınması gereken özel önlemler konusunda özel tavsiyeler vermesini isteyin.
- Doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları alın.
- Uygulayacağınız egzersiz programının amacı kalp-damar sağlığını iyileştirmek, kas gücünü ve dayanıklılığı arttırmak, eklemlerin hareket açıklığını geliştirmek, günlük aktiviteleri gerçekleştirme kapasitenizi geri kazandırmak ve genel yaşam kalitenizi arttırmak olmalıdır.
- Yürüyüş, bisiklete binme veya su egzersizleri gibi vücut üzerindeki darbe etkisi düşük hareketleri seçin. 10-15 dakikalık daha kısa sürelerle başlayın ve kademeli olarak haftada en az üç gün 20-30 dakika süreyle egzersiz yapacak seviyeye ulaşmayı hedefleyin.
- Haftada 2-3 gün düşük dirençli, sık tekrar gerektiren güç artırıcı egzersizler yapın.
- Eklemlerin hareket açıklığını arttırmak için her gün esneklik egzersizleri ve/veya tai chi hareketleri yapabilirsiniz.
- Fiziksel aktivite sırasında gerekirse sık sık ara verin. Yaptığınız egzersizler rahat olmalı ve fazla efor harcatmamalıdır.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Ameliyat öncesinde aktif bir yaşam tarzınız olsa bile iyileşme sürecinde büyük ihtimalle kondisyon/zindelik seviyenizde gözle görülür bir düşüş olduğunu fark edebilirsiniz. Ne kadar yoğunlukta egzersiz yaptığınızı yakından izleyin ve nefes darlığı olup olmadığını kontrol edin.
- Göğüs ağrısı, nefes darlığı veya fazla yorgunluk hissetmeniz halinde egzersiz yapmayı bırakın ve hemen doktorunuzu arayın.
- Bağışıklık sistemini baskılayıcı ilaçlar kullanıyorsanız hastalıklardan uzak durabilmek için her zaman temiz bir ortamda egzersiz yapmaya özen gösterin.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözetim altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetimi altında egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağışıklık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi

AMİYOTROFİK LATERAL SKLEROZ İLE EGZERSİZ

Amiyotrofik lateral skleroz (ALS) iyileşme dönemleri olmadan sabit bir hızda gelişen kas güçsüzlüğü ve atrofi ile kendini gösteren ilerleyici bir hastalıktır. Ancak kas gücü kaybının hızı kişiden kişiye büyük farklılıklar gösterir. Bazı çalışma sonuçları egzersizin sağlıklı kas liflerini güçlendirebileceğini ve böylelikle kasların geçici olarak kuvvetlenmesini, kişinin gücünü ve işlevlerini daha iyi ve daha uzun bir süre sürdürmesini sağlayabileceğini göstermektedir. Aerobik hareketlerde dayanıklılığın artırılması ve eklemlerin tam hareket açıklığının korunması da işlev görme kabiliyetini arttırabilmekte ve ağrıyı en aza indirebilmektedir. ALS teşhisi aldıysanız, size uygun bir egzersiz programı belirli bir süreyle kaslarınızın gücünü korumanıza ve işlevlerinizi daha iyi sürdürebilmenize yardımcı olabilir.

Başlarken

- Bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla görüşün ve doktorunuzdan size özel bir egzersiz programı için tavsiyeler isteyin.
- Doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları alın.
- Uygulayacağınız egzersiz programının amacı, sinirler tarafından uygun biçimde uyanan kas liflerinin işlevsel kapasitesini en üst seviyeye çıkarmak, eklemlerin hareket açıklığındaki kısıtlanmaları önlemek ve aerobik kapasite, dayanıklılık ve işlev görme düzeyini mümkün olduğunca uzun bir süre en üst seviyeye çıkarmak olmalıdır.
- Dengenize bağlı olarak haftada en az 3 kez ve fazla yorgunluk hissetmeden 30 dakikaya kadar bir süreyle yürüyün veya yatay kondisyon bisikleti kullanın. Bunu 10 dakikalık dönemlerle ve gerekirse aralarda dinlenerek yapabilirsiniz.
- Yürümediğiniz veya yatay kondisyon bisikletine binmediğiniz günlerde haftada 3-5 kez hafif ağırlıklarla düşük-orta yoğunlukta direnç egzersizleri yapın. Bu egzersizleri 8-12 tekrardan oluşan bir seri halinde yapın. Kas güçsüzlüğü ilerledikçe direnç miktarını ve tekrar sayısını azaltın.
- Günde 1-2 kez yapılan aktif ve pasif esneme egzersizleri eklemlerinizin hareket açıklığını sürdürmenize veya arttırmanıza yardımcı olacaktır.
- Egzersiz sırasında nasıl hissettiğinizi gözlemleyin ve gerekirse sık sık ara verin.
- Aşırı yorgunluk veya kas kramplarında veya kas seğirmelerinde artış olup olmadığına özellikle dikkat edin. Bu tür sorunlar ortaya çıkarsa egzersiz yapmayı bırakın ve kontrol için doktorunuza başvurun.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Egzersiz, aşırı yorgunluğa yol açmadığı sürece yararlıdır. Kişinin günlük aktivitelerini gerçekleştirmesine engel olacak kadar yorucu bir egzersiz programı uygun olmaktan çıkar.
- Kaslarda zayıflık ve dengede azalma durumunda hastaya göre uyarlanmış veya destekleyici donanım kullanılması gerekebilir.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetimi altında egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağırsık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exerciseismedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi

ALZHEİMER HASTALIĞI İLE EGZERSİZ

Alzheimer hastalığı ABD’de yaklaşık 4 milyon kişide bulunmaktadır. Son araştırmalar yaşam boyunca sürdürülen fiziksel aktivitenin Alzheimer hastalığına yakalanma riskini azaltılabileceğini göstermekle birlikte, egzersizin Alzheimer hastaları üzerindeki etkileri üzerine fazla çalışma yapılmamıştır. Yine de fiziksel olarak aktif kalmak, günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme kapasitenizi sürdürmek ve genel yaşam kalitenizi iyileştirmek için başvuracağınız en iyi yollardan biri olma özelliğini koruyor. İşin püf noktası size en uygun egzersiz türünü belirlemek ve bireysel ihtiyaçlarınıza ve sorunlarınıza cevap veren bir egzersiz programı uygulamak.

Başlarken

- Düzenli egzersizin tedavi planınıza dahil edilmesi konusunu doktorunuzla konuşun.
- Doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları alın.
- Uygulayacağınız egzersiz programının amacı, hareket kabiliyetini, günlük yaşam aktivitelerinizi gerçekleştirme kapasitenizi ve genel zindelik düzeyinizi arttırmak olmalıdır.
- Yürüyüş ve hafif jimnastik hareketleri gibi zevk aldığınız ve düzenli olarak yapacağınız aktiviteleri seçin. Grup egzersizleri, yapacağınız egzersizlere sosyal bir nitelik de kazandırabilir.
- Egzersizi günlük ve haftalık düzeninizin olağan bir parçası haline getirin. Örneğin her yemekten sonra 10 dakikalık bir yürüyüş yapın veya haftada iki kez size uygun bir grup egzersizine katılın.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Düzenli olarak egzersiz yapmayı veya planlı grup egzersizlerine katılmayı size hatırlatmaları için çevrenizdekilerden yardım isteyin. Egzersizlerin doğru yapılış şeklini unuttuysanız tekrar nasıl yapılacağını anlatılmasını veya gösterilmesini istemekten çekinmeyin.
- Kemik erimeniz (osteoporoz) varsa, bu durum sizi kemik kırıklarına daha eğilimli hale getirebilir. Eklemlerinize aşırı yük bindiren veya düşme riskinizi arttıran egzersizlerden kaçının. Her egzersize sabit ve dengeli bir pozisyonda başlayın ve devam etmeden önce vücudunuzun verdiği tepkileri izleyin.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetimi altında egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği’nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağırsık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org’a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi

ANEMİ İLE EGZERSİZ

Kronik (uzun süredir devam eden) aneminiz (kansızlık) varsa egzersiz sizi kolayca yorabilir ve nefes darlığı çekmenize neden olabilir. Kanınızda yeterli miktarda demir olmadığından ve çalışan kaslarınıza daha az oksijen gittiğinden orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak size bir çok yorucu gelebilir. Ancak araştırmalar düzenli egzersizin dayanıklılığınızı ve genel zindelik seviyenizi belirgin olarak arttırabileceğini gösteriyor. Egzersizin yararlarını en üst düzeye çıkarmanın püf noktası uzun dönem uygulayabileceğiniz iyi tasarlanmış bir egzersiz programı izlemek.

Başlarken

- Bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla görüşün ve doktorunuzdan egzersizlerin programlanması konusunda özel tavsiyeler vermesini isteyin.
- Doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları alın.
- Uygulayacağınız egzersiz programının esas amacı dayanıklılığı arttırmaktır. Zevk alarak ve düzenli olarak yapacağınız aktiviteleri seçin.
- Kondisyon düzeyiniz düşükse 10-15 dakikalık daha kısa sürelerle başlayın ve her 2-4 haftada bir egzersiz programınıza kademeli olarak beş dakika ekleyin. ideal olarak haftada en az 3-4 gün 30-60 dakika süreyle egzersiz yapacak seviyeye ulaşmanız gerekir.
- Haftada en az 2 gün ana kas grupları için 10-15 tekrardan oluşan 1-3 setlik bir güç arttırıcı egzersiz programı uygulayın.
- Fiziksel aktivite sırasında gerekirse sık sık ara verin. Yaptığınız egzersizler rahat olmalı ve fazla yorgunluğa yol açmamalıdır.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Kan basıncınız istirahat halinde yüksekse egzersiz yapmayın ve doktorunuza danışın.
- Göğsünüzde veya kalbinizde ağrı hissederseniz egzersiz yapmayı hemen bırakın. Göğüs ağrısı, nefes darlığı veya aşırı yorgunluk hissetmeniz halinde gecikmeden doktorunuza arayın.
- Yüksek yoğunlukta egzersiz ve sıvı kaybı, orak hücreli anemi krizi riskini arttırabilir. Egzersiz programınızı yoğunluk düzeyini yakından gözlemleyin ve hedef kalp hızı aralığında kalın.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetimi altında egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağışıklık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exerciseismedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi

BEL AĞRISI İLE EGZERSİZ

Bel ağrısı dünyada sağlıkla ilgili en yaygın şikayetlerden biridir. Bel ağrısının moralinizi bozmasına izin vermeyin! İyi tasarlanmış bir egzersiz programı, bel ağrısının iyileşme sürecini hızlandırabilir, ağrı şiddetini azaltabilir ve büyük olasılıkla tekrarlamayı önleyebilir. Düzenli fiziksel aktivitenin kas gücünü ve dayanıklılığı arttırdığı, hareket kabiliyetini iyileştirdiği ve düşme riskini azalttığı kanıtlanmıştır. Düzenli egzersiz, bel ağrısıyla baş etmede ve kontrol altına almada omurga terapisinden daha iyi sonuçlar vermektedir! Egzersizin yararlarını en üst düzeye çıkarmanın püf noktası uzun dönem uygulayabileceğiniz, iyi tasarlanmış bir egzersiz programı izlemektir.

Başlarken

- Bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla görüşün ve doktorunuzun düzenli egzersiz yapmanız konusunda herhangi bir kısıtlaması ve önerisi olup olmadığını öğrenin. Düzenli egzersiz yapmak ve egzersize yeterli süre ayırmak çoğu kişiye son derece iyi sonuçlar verebilir ancak bazı kişilerde ameliyat gerekebilir.
- Uygulayacağınız egzersiz programının amacı belinize binecek yükü en aza indirerek genel zindelik/kondisyon seviyenizi (kalp-damar sağlığı, kas gücü ve dayanıklılık, esneklik, koordinasyon ve işlev görme kapasitesi) iyileştirmektir.
- Yürüyüş, yüzme ve bisiklete binme gibi, vücut üzerinde darbe etkisi düşük olan hareketleri seçin.
- İyi bir vücut duruşunu ve vücut mekaniğini korumanıza yardımcı olması için güçlü karnı, sırt/bel ve bacak kaslarına sahip olmak önemlidir. Ağrı hafiflediğinde, uygun vücut duruşuna yardımcı olmak üzere tasarlanan hafif güç artırıcı egzersizleri yapmaya başlayabilirsiniz.
- Yoga ve tai chi, esnekliği artırıp gerilimi azaltarak bel ağrısını hafifletmeye veya önlemeye yardımcı olabilir. Ancak durumunuzu kötüleştirecek hareketleri yapmamaya özen gösterin.
- Egzersiz programına yavaş yavaş başlayın ve egzersiz yoğunluğunu ve süresini kademeli olarak arttırın.
- Haftada en az 3-4 gün 20-60 dakika süreyle düşük-orta yoğunlukta kalp-damar sisteminizi çalıştırmaya yönelik (kardiyovasküler) egzersizler yapın.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Koşu gibi, vücuda darbe etkisi yüksek egzersizlerden kaçının.
- Vücuda darbe etkisi düşük aerobik hareketlere, bel ağrısının ortaya çıkmasını izleyen iki hafta içinde başlanabilir de, gövde bölgesini çalıştıran egzersizlerden, belirtilerin ortaya çıktığı ilk andan itibaren en az iki hafta süreyle kaçınılması tavsiye edilir.
- Hiçbir zaman ağrı oluşturan kadar egzersiz yapmayın hareket ağrı yaratıyorsa yapmayın.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminiz* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetiminde egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağırsık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi

BEYİN YARALANMASI İLE EGZERSİZ

Güvenli ve etkili bir egzersiz programı, beyin yaralanması sonrası uygulanan rehabilitasyon sürecinde önemli bir rol oynayabilir. Örnek olarak düzenli fiziksel aktivite denge ve koordinasyonunuzu geliştirmeye yardımcı olabilir, yardımcı cihazlara olan bağımlılığınızı azaltabilir ve günlük aktiviteleri gerçekleştirme ve böylece bağımsız hareket edebilme kapasitenizi geliştirebilir. Bununla birlikte beyin yaralanması sonrasında egzersiz yapan kişiler egzersiz yapmayanlara kıyasla tipik olarak daha az depresif bir ruh hali sergilemekte ve yaşam kalitelerinin daha iyi olduğunu bildirmektedir. İşin püf noktası ise size en uygun egzersiz türünü belirlemek ve bireysel ihtiyaçlarınıza ve sıkıntılarınıza cevap veren bir egzersiz programı uygulamaktır.

Başlarken

- Bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla görüşün ve doktorunuzdan egzersiz programının geliştirilmesi konusunda özel tavsiyeler vermesini isteyin.
- Doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları alın.
- Uygulayacağınız egzersiz programının amacı kalp-damar sağlığınızı iyileştirmek, kas gücü ve dayanıklılığınızı arttırmak, eklem hareket açıklılığını geliştirmek ve bağımsızlık, hareket etme kapasitesi ve günlük aktiviteleri gerçekleştirme kapasitenizi arttırmak olmalıdır.
- Kalabalık ve hareketli adamlardan kaçındığınızda yaptığınız egzersizlere daha kolay odaklanabildiğinizi fark edebilirsiniz.
- Denge sorunları yaşıyor veya bir topluluk içerisinde yolunuzu bulmakta zorlanıyorsanız bisiklete binme veya yürüyüş gibi egzersizleri size eşlik edecek bir egzersiz arkadaşıyla yapmanız daha uygun olabilir.
- Yürüyüş, bisiklete binme veya su egzersizleri gibi büyük kas gruplarını çalıştıran ve sürekli olarak yapılabilir, vücuda darbe etkisi düşük egzersizleri tercih edin.
- Egzersiz programına yavaş yavaş başlayın ve egzersiz yoğunluğunu ve süresini kademeli olarak arttırın. Zindelik/kondisyon seviyeniz düşükse 10-15 dakikalık daha kısa sürelerle başlayın ve kademeli olarak haftada 3-5 gün 20-60 dakika süreyle egzersiz yapacak seviyeye ulaşmayı hedefleyin.
- Haftada iki gün direnç hareketleri ve eklem hareket açıklığı egzersizleri yapın.
- Fiziksel aktivite sırasında gerekirse sık sık ara verin.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Eklemlerinize aşırı yük bindiren veya düşme riskinizi arttıran egzersizlerden kaçının. Her egzersize sabit bir pozisyonda başlayın ve devam etmeden önce vücudunuzun verdiği tepkileri izleyin.
- Uzunlarınızı hareketlerini kontrolde zorlanma belirli egzersizleri yapma kapasitenizi kısıtlayabilir.
- Özel ihtiyaçlarınızı karşılamak için egzersiz aletleri üzerinde değişiklikler yapılması gerekebilir.
- Bisiklete binerken veya düşme olasılığınızın olduğu bir başka fiziksel aktivitede bulunurken her zaman koruyucu kask takın. Bir kez kafa yaralanması yaşayanlarda ikinci bir kez kafa yaralanması oluşma olasılığı üç kat yükselmektedir.
- Egzersizlerin doğru yapılış şeklinin gösterilmesini veya bununla ilgili ek açıklamalar yapılmasını istemekten çekinmeyin.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuza kötüleştirerek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetimi altında egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağırsık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçetenez Dizisi

ÇOCUK FELCİ VEYA ÇOCUK FELCİ SONRASI SENDROMU İLE EGZERSİZ

Son önemli çocuk felci (polio) salgını 40 yıldan daha uzun bir süre önce yaşandı. Ancak bu hastalığa yakalanmış ve iyileşmişseniz yorgunluk ve kas/eklem ağrısı gibi belirtileri yaşamaya devam ediyor olabilirsiniz. İşin iyi tarafı, fiziksel aktivitenin, bacaklarınızın gücünü ve aerobik kapasitenizi önemli ölçüde arttırdığının kanıtlanmış olmasıdır. Düzenli egzersiz ayrıca kilonuzu korumanıza yardımcı olur ve başka hastalıklara yakalanma riskinizi azaltır. Egzersizin yararlarını en üst düzeye çıkarmanın püf noktası bireysel ihtiyaçlarınıza ve sıkıntılarınıza cevap veren iyi tasarlanmış bir egzersiz programı uygulamaktır.

Başlarken

- Bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla görüşün ve doktorunuzdan egzersiz programının geliştirilmesi konusunda özel tavsiyeler vermesini isteyin.
- Uygulayacağınız egzersiz programının amacı, hareket kabiliyetinizi, günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme kapasitenizi ve genel zindelik seviyenizi arttırmak olmalıdır.
- Yapmaktan zevk alabileceğiniz ve kol ergometresi, yatay bisiklet veya su egzersizleri gibi zorlanmadan yapabileceğiniz egzersizleri seçin. Haftada üç gün orta-yükseğe yakın bir yoğunlukta 20-30 dakika süreyle aerobik egzersiz yapmayı hedefleyin.
- Haftada iki gün ana kas gruplarını çalıştıran 10-15 tekrarlı üç set halinde güç artırıcı egzersizler yapın.
- Eklemlerinizin hareket açıklığını geliştirmek ve kasılmaları önlemek için esneme egzersizleri yapın.
- Egzersiz programına yavaş yavaş başlayın ve egzersiz yoğunluğunu ve süresini kademeli olarak arttırın. Fiziksel aktivite sırasında gerekirse sık sık ara verin.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Programınıza bağlı kalmanıza yardımcı olması için ilk iki ay boyunca eğitimli bir sağlık uzmanından vücudunuzun durumunuza egzersize verdiği yanıtı gözlemlemesini ve sizi takip etmesini isteyebilirsiniz.
- Egzersiz sırasında kasılmalar oluyorsa egzersiz yoğunluğunu düşürün ve toparlanma sürelerini uzatın.
- Aniden yaşanan yorgunluk aşırısı kaçırdığınızın ve egzersiz yoğunluğunun azaltılması gerektiğinin göstergesidir.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetiminde egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

**Bağışıklık Sistemi /
Kan Hastalıkları**

**Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar**

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi FELÇ (İNME) İLE EGZERSİZ

Güvenli ve etkili bir egzersiz programı, felç (inme) sonrası rehabilitasyon sürecinin önemli bir bölümünü oluşturur. Düzenli fiziksel aktivite bulunmak denge ve koordinasyonunuzun gelişmesine, yardımcı cihazlara duyulan ihtiyacı azaltmaya ve genel yaşam kalitenizi arttırmaya yardımcı olabilir. Ve belki de en önemlisi egzersiz ikinci kez felç geçirme riskinizi azaltabilir. İşin püf noktası sizin için en uygun egzersiz türünü belirlemek ve özel ihtiyaçlarınıza cevap veren bir egzersiz program izlemektir.

Başlarken

- Düzenli egzersizin tedavi planınıza dahil edilmesi konusunu doktorunuzla ve rehabilitasyon terapistinizle konuşun.
- Doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları alın.
- Uygulayacağınız egzersiz programının amacı, hareket kapasitenizi ve genel zindelik seviyenizi iyileştirmek ve gelecekte felç geçirme olasılığını arttıran yüksek tansiyon gibi risk faktörlerini azaltmak olmalıdır.
- Sandalyede veya suda yapılan egzersizler veya yatay bisiklet gibi rahat yapılabilen ve sürdürülebilir egzersizleri seçin.
- Omurganın doğrultulmasını ve döndürülmesini hedefleyen egzersizler genel anlamda gücünüzü ve vücut duruşunuzu iyileştirecek ve günlük işleri yapmanıza yardımcı olacaktır.
- Egzersiz programına yavaş yavaş başlayın ve egzersiz yoğunluğunu ve süresini kademeli olarak artırın. Ne kadar yoğunlukta egzersiz yaptığınızı yakından izleyin ve doktorunuzun beklediği kalp hızı aralığı içinde kalın.
- Doktorunuza aldığınız ilaçların kalp hızınızı ve tansiyonunuzu nasıl etkilediğini sorun ve egzersiz sırasında sizin için uygun olan değerleri öğrenin.
- Haftada 3-5 kez egzersiz yapmayı hedefleyin.
- Gün içinde yapılan kısa süreli egzersizler (tek seferde 5-10 dakika) toplamda ihtiyacınız olan egzersiz seviyesine ulaşmanızı sağlayabilir.
- Özel ihtiyaçlarınızı karşılamak için egzersiz aletleri üzerinde değişiklikler yapılması gerekebilir.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Aktivite düzeyinizi arttırmadan önce her zaman doktorunuza danışın.
- Hareket kapasitenizdeki ve uzuvlarınızı kontroldeki azalma belirli egzersizleri yapma kabiliyetinizi kısıtlayabilir.
- Eklemlerinize aşırı yük bindiren veya düşme riskinizi arttıran egzersizlerden kaçının. Her egzersize sabit bir pozisyonda başlayın ve devam etmeden önce vücudunuzun verdiği tepkileri izleyin. Egzersiz sonrası kaslarınızda 24 saat boyunca hafif-orta şiddette acı hissetmeniz normaldir. Egzersiz sonrası hissedilen ağrı, egzersiz yoğunluğunun azaltılması ve aktivite yoğunluğunun daha yavaş artırılması gerektiğine işaret eder.
- Tansiyonda büyük dalgalanmalara yol açabileceğinden güç artırıcı egzersizler sırasında nefesinizi tutmaktan kaçının. Yürüyüş veya bisiklete binme gibi aerobik egzersizler sırasında konuşabilmeli veya şarkı söyleyebilmelisiniz.
- Egzersizlerin doğru yapılaş şeklinin gösterilmesini veya bununla ilgili ek açıklamalar yapılmasını istemekten çekinmeyin. Egzersizi güvenli, etkili ve doğru bir şekilde yaptığınızdan emin olmak için egzersizi yaparken egzersiz uzmanınızdan sizi izlemesini isteyin.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetimi altında egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağışıklık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçetenez Dizisi

GÖRME BOZUKLUĞU İLE EGZERSİZ

Düzenli fiziksel aktivitede bulunmak, sağlıklı bir kiloyu korumanıza, bağışıklık sisteminizi güçlendirmenize, stresi azaltmanıza, daha iyi uyumanıza ve kendinizi daha enerjik hissetmenize yardımcı olabilir. Korkunun veya güven eksikliğinin sizin fiziksel aktivitelere katılmanızı engellemesine izin vermeyin. İşin iyi tarafı görme bozukluğunun düzenli fiziksel aktivitenin sağlayacağı yararları etkilememesidir. İşin püf noktası programınızı uzun süre devam ettirebilmek için yapmaktan zevk alabileceğiniz ve kendinizi rahat hissedebileceğiniz hareketleri bulmaktır.

Başlarken

- Düzenli egzersizin yaşam tarzınıza dahil edilmesi konusunu doktorunuzla konuşun.
- Uygulayacağınız egzersiz programının birincil amacı zevk alacağınız ve düzenli olarak yapacağınız egzersizleri bularak genel sağlık/zindelik seviyenizi arttırmaktır. Kendinizi rahat hissedebileceğiniz ve yabancılik çekmeyeceğiniz ortamları tercih edin ve fiziksel aktiviteye katılmayla ilişkili endişelerinizi arttıran durumlardan kaçının.
- Kalp-damar sağlığını arttırmak için yürüyüş, yüzme ve kondisyon bisikleti gibi sürekli olarak yapılabilir, büyük kasları çalıştıran, vücut üzerinde darbe etkisi düşük egzersizleri tercih edin. Denge sizin için bir zorluk yaratıyorsa, arada sırada destek almak için tutamaklardan yararlanın.
- Zindelik/kondisyon seviyeniz düşükse 10-15 dakikalık daha kısa sürelerle başlayın ve kademeli olarak haftada en az üç gün 20-60 dakika süreyle aerobik egzersiz yapacak seviyeye ulaşmayı hedefleyin.
- Haftada en az iki gün ana kas gruplarını çalıştıran 10-15 tekrardan oluşan 1-3 setlik bir güç artırıcı egzersiz programı uygulayın. Eklemlerin hareket açıklığını arttırmak için düzenli olarak esneme egzersizleri yapın.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Kalp hastalığı veya yüksek tansiyon gibi başka rahatsızlıklarınız varsa o hastalık konusunda verilen özel tavsiyelere uyun.
- Egzersizlerin doğru yapılış şekli ile ilgili ek açıklamalar yapılmasını istemekten çekinmeyin.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanız istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetiminde egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

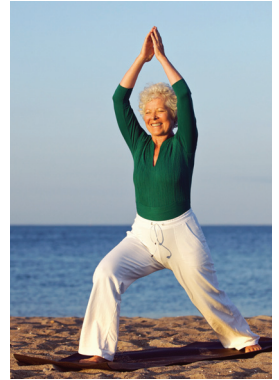
Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağışıklık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi

HİPERLİPİDEMİ İLE EGZERSİZ

Çok yüksek kolesterol ve/veya trigliserid düzeylerine sahip olmak anlamına gelen hiperlipidemi kalp-damar hastalıklarının birçoğu için bir risk faktörüdür. Uygun bir beslenme planı ve kilo verme eşliğinde yürütülen düzenli fiziksel aktivite kolesterol ve trigliserid düzeylerini düşürmeye yardımcı olabilir. Egzersiz aynı zamanda yüksek tansiyon, diyabet ve obezite dahil olmak üzere kalp hastalıklarında rol oynayan diğer birçok risk faktörü üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Egzersizin yararlarını en üst düzeye çıkarmanın püf noktası uzun dönem uygulayabileceğiniz, iyi tasarlanmış bir egzersiz programı izlemektir.

Başlarken

- Bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla görüşün ve doktorunuzun düzenli egzersiz yapmanız konusunda herhangi bir kısıtlaması ve önerisi olup olmadığını öğrenin.
- Doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları alın.
- Uygulayacağınız egzersiz programının amacı kalp-damar sağlığını, kas gücünü ve dayanıklılığınızı arttırmak, eklemlerinizin hareket açıklığını geliştirmek ve gerekirse kilo vermenizi kolaylaştırmak olmalıdır.
- Zindelik/kondisyon seviyeniz düşükse 10-15 dakikalık daha kısa sürelerle başlayın ve her 2-4 haftada bir egzersiz programınıza kademeli olarak beş dakika ekleyin. ideal olarak haftada beş gün 30 dakika süreyle egzersiz yapacak seviyeye ulaşmayı hedefleyin.
- Yürüyüş, bisiklete binme veya su egzersizleri gibi yapmaktan zevk aldığınız, vücut üzerinde darbe etkisi düşük olan egzersizleri seçin ve sürenin, yoğunluktan daha önemli olduğunu unutmayın.
- Kalp-damar sisteminizin kondisyon seviyesi iyileştikçe, farklı egzersiz aletleri arasında dönerek yapılanlar gibi düşük dirençli, sık tekrarlı güç artırıcı hareketleri egzersiz programınıza ekleyin.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Bazı lipid düşürücü ilaçların kaslarda rahatsız hissine yol açabileceğinin bilincinde olun.
- Uzun süreli egzersiz yapmak çok zor geliyorsa veya programınıza uymuyorsa egzersiz yaptığınız süreyi 20-30 dakikalık iki farklı zamana bölün.
- Egzersiz programınızın kolesterol düşürücü etkilerinden en iyi şekilde yararlanmak için yağ oranı düşük, ihtiyaçlarınıza uygun (kilo alımına yol açmayan) miktarda kalori içeren bir beslenme uygulamalı ve doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları almaya devam etmelisiniz.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetiminde egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

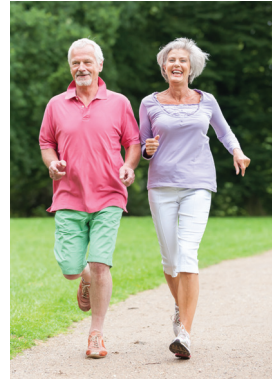
Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağışıklık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi

İŞİTME KAYBI İLE EGZERSİZ

İşitme kaybı düzenli egzersiz yapmanıza engel olmasın! İşitme kaybı genel olarak düzenli fiziksel aktivitenin sağlayacağı yararları etkilemez. İşin püf noktası uzun dönem uygulayabileceğiniz ve yapmaktan zevk alacağınız ve kendinizi rahat hissettiğiniz hareketleri bulmak.

Başlarken

- Bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla görüşün ve doktorunuzdan egzersiz programının geliştirilmesi veya alınması gereken özel önlemler konusunda özel tavsiyeler vermesini isteyin.
- Uygulayacağınız egzersiz programının birincil amacı zevk alacağınız ve düzenli olarak yapabileceğiniz egzersizleri bularak genel sağlık ve zindelik seviyenizi arttırmaktır. Kendinizi rahat hissedebileceğiniz ve yabancıklık çekmeyeceğiniz ortamları tercih edin ve yoğun sıkıntıya yol açan durumlardan kaçınin.
- Kalp-damar sağlığını arttırmak için yürüyüş, yüzme ve bisiklete binme gibi sürekli olarak yapılabilir, büyük kas gruplarını çalıştıran egzersizleri tercih edin.
- Zindelik/kondisyon seviyeniz düşükse 10-15 dakikalık daha kısa sürelerle başlayın ve kademeli olarak haftada beş gün 30 dakika süreyle aerobik egzersiz yapacak seviyeye ulaşmaya çalışın.
- Ana kas gruplarını çalıştırmak için haftada en az 2 gün 10-15 tekrardan oluşan 1-3 setlik bir güç artırıcı egzersiz programı uygulayın.
- Yoga ve tai chi gibi zihin-beden egzersizleri sıkıntıyı azaltma ve gevşeme için özellikle etkilidir.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Bu zamana kadar hareketsiz bir yaşam sürdürdüyse egzersize devam etmenizi sağlayacak bir egzersiz düzeni oluşturmak için yapılandırılmış ve gözetim altında uygulanan bir programa katılmayı düşünebilirsiniz.
- Kalp hastalığı veya yüksek tansiyon gibi başka hastalıklarınız varsa o rahatsızlıkla ilgili verilen özel tavsiyelere uyun.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetimi altında egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

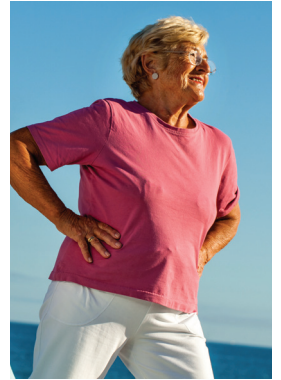
Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağıışıklık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi

KALP KAPAKÇIĞI HASTALIĞI İLE EGZERSİZ

Egzersiz, kalp kapakçığı hastalığı da dahil olmak üzere kalp-damar hastahklarının çoğunun önlenmesinde ve rehabilitasyonunda önemli bir rol oynar, çünkü egzersiz yüksek tansiyon ve kolesterol, şeker hastalığı (diyabet) ve obezite dahil olmak üzere kalp hastalığında rol oynayan çoğu risk faktörü üzerinde olumlu bir etki gösterir. Egzersiz kalp kapakçığının mekanik işlevini iyileştirmeye de merdiven çıkma veya alışveriş torbalarını taşıma gibi günlük aktiviteleri gerçekleştirme kapasitenizi arttırır. Egzersizin yararlarını en üst düzeye çıkarmanın püf noktası ise uzun dönem uygulayabileceğiniz iyi tasarlanmış bir egzersiz programı izlemektir.

Başlarken

- Bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla görüşün ve doktorunuzdan egzersiz programının geliştirilmesi konusunda özel tavsiyeler vermesini isteyin.
- Doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları alın.
- Uygulayacağınız egzersiz programının amacı günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme kapasitenizi iyileştirmek, kas gücü ve dayanıklılığınızı arttırmak, eklem hareket açıklığını geliştirmek ve yaralanma riskinizi azaltmak olmalıdır.
- Yürüyüş, bisiklete binme veya su egzersizleri gibi büyük kas gruplarını çalıştıran ve sürekli olarak yapabileceğiniz, vücut üzerinde darbe etkisi düşük hareketleri seçin.
- Zindelik/kondisyon seviyeniz düşükse 10-15 dakikalık daha kısa sürelerle başlayın ve kademeli olarak haftada en az üç gün 20-60 dakika süreyle egzersiz yapabilecek seviyeye ulaşmayı hedefleyin.
- Fiziksel aktivite sırasında gerekirse sık sık ara verin. Yaptığınız egzersizler rahat olmalı ve fazla efor harcatmamalıdır.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Önemli derecede aort damarı daralması ve pulmoner damar daralması varsa güç artırıcı egzersizleri yapmaktan kaçının.
- Ne kadar yoğunlukta egzersiz yaptığınız yakından izleyin ve tavsiye edilen hedef kalp hızı aralığı içinde kalın.
- Göğsünüzde veya kalbinizde ağrı hissederseniz egzersiz yapmayı hemen bırakın. Göğüs ağrısı, nefes darlığı veya fazla yorgunluk hissetmeniz durumunda gecikmeden doktorunuzla bağlantı kurun.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanız istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetiminde egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağırsık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi

KALP KRİZİ İLE EGZERSİZ

Egzersiz kalp krizi de dahil olmak üzere kalp-damar hastalıklarının çoğunun önlenmesinde ve rehabilitasyonunda önemli bir rol oynuyor, çünkü egzersiz yüksek tansiyon ve kolesterol, diyabet ve obezite dahil olmak üzere kalp hastalıklarında rol oynayan çoğu risk faktörü üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Özellikle aerobik egzersizler vücuttaki kan dolaşımını artırır ve merdiven çıkma veya alışveriş torbalarını taşıma gibi günlük hareketler sırasında kalbinizin üzerindeki yükü azaltır. Egzersizin yararlarını en üst düzeye çıkarmanın püf noktası uzun dönem uygulayabileceğiniz, iyi tasarlanmış bir egzersiz programı izlemektir.

Başlarken

- Düzenli egzersizin tedavi planınıza dahil edilmesi konusunu doktorunuzla konuşun ve doktorunuzun düzenli egzersiz yapmanız konusunda herhangi bir kısıtlaması ve önerisi olup olmadığını öğrenin.
- Doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları alın.
- Yürüyüş, bisiklete binme veya su egzersizleri gibi büyük kas gruplarını çalıştıran ve sürekli olarak yapabileceğiniz, vücut üzerindeki darbe etkisi düşük olan hareketleri seçin.
- Egzersiz programına yavaş yavaş başlayın ve egzersiz yoğunluğunu ve süresini kademeli olarak arttırın.
- Zindelik/kondisyon seviyeniz düşükse 5-15 dakikalık daha kısa sürelerle başlayın ve her 2-4 haftada bir egzersiz programınıza kademeli olarak beş dakika ekleyin. Haftada en az üç-dört gün 30-60 dakika süreyle egzersiz yapabilecek seviyeye ulaşmanız ideal hedeftir.
- Fiziksel aktivite sırasında gerekirse sık sık ara verin. Yaptığınız egzersizler rahat olmalı ve aşırı efor harcatmamalıdır.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Aktivite düzeyinizi arttırmadan önce her zaman doktorunuza danışın.
- Ne kadar yoğunlukta egzersiz yaptığınızı yakından izleyin ve doktorunuzun belirlediği kalp hızı aralığı içinde kalın.
- Göğsünüzde veya kalbinizde ağrı hissederseniz egzersiz yapmayı hemen bırakın. Göğüs ağrısı, nefes darlığı veya aşırı yorgunluk hissetmeniz halinde gecikmeden doktorunuza bağlantı kurun.
- İlaç olarak nitroglicerinin verilmişse başta egzersiz sırasında olmak üzere ilacınızı her zaman yanınızda taşıyın.
- Fazla sıcak ya da soğuk hava koşullarından kaçının.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetimi altında egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

[Kalp-damar Hastalıkları](#)

[Akciğer Hastalıkları](#)

[Metabolik Hastalıklar](#)

[Başlıklık Sistemi / Kan Hastalıkları](#)

[Ortopedik Hastalıklar ve Sakatlıklar](#)

[Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları](#)



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi

KALP NAKLİ İLE EGZERSİZ

Egzersiz, yüksek tansiyon ve kolesterol, şeker hastalığı (diyabet) ve obezite dahil olmak üzere kalp hastalığı gelişimine katkıda bulunan faktörler üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğundan, kalp naklini takip eden rehabilitasyon sürecinde önemli bir rol oynayabiliyor. Özellikle aerobik egzersiz vücudtaki kan dolaşımını arttırmakta ve merdiven çıkma veya alışveriş torbalarını taşıma gibi günlük aktiviteler sırasında kalbinize binen yükü azaltmaktadır. Egzersizin yararlarını en üst düzeye çıkarmanın püf noktası ise uzun döneme devam ettirilen, iyi tasarlanmış bir egzersiz programı uygulamaktır.

Başlarken

- Bir egzersiz programına başlamadan önce mutlaka kardiyoloji uzmanınızla konuşun ve doktorunuzdan egzersiz programının geliştirilmesi konusunda özel tavsiyeler vermesini isteyin.
- Doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları alın.
- Uygulayacağınız egzersiz programının amacı kalp-damar sağlığını, kas gücünüzü ve dayanıklılığınızı arttırmak, esnekliğinizi geliştirmek ve yaralanma riskinizi azaltmak olmalıdır.
- Yürüyüş, bisiklete binme veya su egzersizleri gibi vücut üzerindeki darbe etkisi düşük egzersizleri tercih edin. 10-15 dakikalık daha kısa sürelerle başlayın ve kademeli olarak haftada 3-5 gün 20-60 dakika egzersiz yapabilecek seviyeye ulaşın.
- Vücudun üst bölümünü çalıştıran esneklik egzersizleri yapın, ancak ameliyattan sonra en az 12 hafta boyunca göğüs kemiğinde çekilmeye yol açan geleneksel güç artırıcı egzersizlerden kaçının.
- Fiziksel aktivite sırasında gerekirse sık sık ara verin. Yaptığınız egzersizler rahat olmalı ve aşırı efor harcatmamalıdır.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Ameliyat öncesinde aktif bir yaşam tarzınız olsa bile, iyileşme sürecinde büyük ihtimalle zindelik/kondisyon seviyenizde gözle görülür bir düşüş olduğunun farkına varmışsınızdır. Ne kadar yoğunlukta egzersiz yaptığınızı yakından izleyin. Yaptığınız egzersizler canlandırıcı özellikle olabilir ancak bunları yaparken her zaman kendinizi rahat hissetmeniz gerekir.
- Göğsünüzde veya kalbinizde ağrı hissederseniz egzersiz yapmayı hemen bırakın. Göğüs ağrısı, nefes darlığı veya aşırı yorgunluk hissetmeniz halinde gecikmeden doktorunuza başvurun. Acil yardıma ihtiyacınız olursa acil servise başvurun ya da 112'yi arayın.
- Aktif soğuma egzersizlerinin süresinin uzatılması egzersiz sonrası kalp-damar sistemiyle ilgili sorunların ortaya çıkma riskini azaltabilir.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetimi altında egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağırsık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi

KALP PİLİ (PACEMAKER) VEYA TAKILABİLİR KARDİOVERTER DEFİBRİLATÖR İLE EGZERSİZ

Egzersiz, kalp pili (pacemaker) veya diğer kardiyoverter defibrilatör uygulamalarını takip eden rehabilitasyon sürecinde önemli bir rol oynar çünkü egzersiz, uygulama öncesi yaşanan kondisyon kaybının etkilerini tersine çevirebilir ve yüksek tansiyon ve kolesterol, şeker hastalığı (diyabet) ve obezite gibi kalp hastalıklarının gelişiminde rol oynayan risk faktörlerini azaltabilir. Egzersizin yararlarını en üst düzeye çıkarmanın püf noktası uzun dönem uygulayabileceğiniz iyi tasarlanmış bir egzersiz programı izlemektir.

Başlarken

- Bir egzersiz programına başlamadan önce kalp doktorunuzla konuşun ve doktorunuzdan egzersiz programının geliştirilmesi konusunda özel tavsiyeler vermesini isteyin.
- Doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları alın.
- Uygulayacağınız egzersiz programının amacı günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme kapasitenizi geliştirmek, kas gücü ve dayanıklılığınızı arttırmak ve eklemelerin hareket açıklığını korumak olmalıdır.
- Egzersiz sırasında kalp hızınızın çıkabileceği üst sınırı belirlemek için egzersiz öncesi testlerin yapılması zorunludur. Hedef kalp atış hızınızın, kalbe oksijen taşınmasının azaldığı eşik değerin altında kaldığından emin olun.
- Yürüyüş, bisiklete binme veya su egzersizleri gibi yoğunluk seviyenizi kolayca izleyebileceğiniz egzersizleri tercih edin.
- Vücudun üst bölümüne yönelik eklem hareket açıklığı egzersizleri yapın ancak ameliyattan sonra en az 12 hafta boyunca operasyon alanında çekilmeye yol açan güç artırıcı egzersizlerden kaçının.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Egzersiz kalp atış hızınız ile takılan cihazın hız kesme değeri arasında en az %10'luk bir güvenlik payı bulundurun.
- Ameliyat öncesinde aktif bir yaşam tarzınız olsa bile iyileşme sürecinde büyük ihtimalle zindelik/kondisyon seviyenizde gözle görülür bir düşüş olabilir. Egzersiz yoğunluğunu yakından takip etmek için kalp hızıyla birlikte, harcanan eforu sizin algınıza göre değerlendiren yöntemleri kullanın.
- Uygun olmayan şoklar, göğüs ağrısı veya fazla yorgunluk hissetmeniz halinde egzersizi hemen bırakın ve doktorunuza başvurun. Gerekirse gecikmeden acil servisi arayın.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetimi altında egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

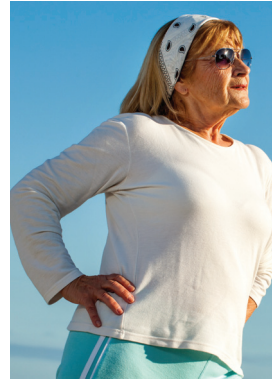
Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağışıklık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi KANSER İLE EGZERSİZ

Gördüğünüz kanser tedavisi sırasında uygulayacağınız güvenli ve etkili bir egzersiz programı enerjinizi ve gücünüzü arttırmanıza, denge ve koordinasyonunuzu geliştirmenize ve kas gücünüzü korumanıza yardımcı olabilir. Fiziksel aktivite aynı zamanda çoğu ilaç tedavisinin yan etkilerini azaltırken kendinizi genel olarak iyi hissetmenizi sağlayabilir ve tedavi sırasında ortaya çıkabilen ağrı, mide bulantısı ve yorgunluğu azaltabilir. Egzersiz bazı kanser türlerinin tekrarlamasını önlemeye bile yardımcı olabilir! İşin püf noktası size en uygun egzersiz türünü belirlemek ve bireysel ihtiyaçlarınıza ve sıkıntılarınıza yanıt veren bir egzersiz programı uygulamaktır.

Başlarken

- Düzenli egzersizin tedavi programınıza dahil edilmesi konusunu onkoloji uzmanınızla/cerrahinizle konuşun.
- Tavsiye edilen fiziksel aktiviteler arasında yürüyüş, bisiklete binme, yüzme ve vücuda darbe etkisi düşük diğer egzersizler, düşük yoğunluklu güç arttırıcı egzersizler ve hareket kabiliyetini geliştiren esneme hareketleri yer almaktadır.
- Egzersiz programınıza yavaş yavaş başlayın ve yaptığınız egzersizlerin yoğunluğunu ve süresini kademeli olarak arttırın. Kendinizi biraz daha zorlamaya başlamadan önce aktivitede bulunduğunuz süreyi kademeli olarak yaklaşık 20 dakikaya kadar çıkarmak sizin için uygun bir yaklaşım olabilir.
- Fiziksel aktivite sırasında gerekirse sık sık ara verin.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Kanserli hastalarda egzersiz için ideal bir programı yoktur - hedef, işlevlerinizi korumak ve mümkünse iyileştirmektir. İçinde bulunduğunuz duruma veya tedavi değişikliklerine verdiğiniz tepkilere bağlı olarak yaptığınız egzersizleri değiştirmeniz gerekebilir.
- Ameliyat gibi girişimler veya diğer tedaviler, kas güçsüzlüğü veya ağrıya yol açmaları nedeniyle hareketinizi kısıtlayabilir. Örneğin memenin alınması (mastektomi) veya memenin bir bölümünün alınması (lumpektomi) gibi operasyonların uygulandığı kadınların göğüs, kol ve omuzlarındaki hareket açıklığı ve güç kısıtlı olabilmektedir.
- Radyasyon tedavisi görüyorsanız cilt bütünlüğünüzde bozulma olabileceği için terlemek cildinizi tahriş edebilir. Tahrişi önlemek için egzersize uygun kıyafetler giyin ve cildinizi mümkün olduğunca kuru tutmaya çalışın.
- Rahat egzersiz yapabilmek için hekiminizden, tedavinin yan etkileriyle (örn. mide bulantısı, kusma, ağrı) baş etmenin en etkili yolları hakkında bilgi vermesini isteyin.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetimi altında egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağırsık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi

KAS DİSTROFİSİ İLE EGZERSİZ

Güvenli ve etkili bir egzersiz programı, kas gücünü ve dayanıklılığı arttırarak, hareket kabiliyetini geliştirerek ve düşme riskini azaltarak kas distrofisinin belirtileri üzerinde olumlu bir etki gösterebilir. Ayrıca, düzenli fiziksel aktivitede bulunmak denge ve koordinasyonunuzu geliştirmeye ve genel yaşam kalitenizi arttırmaya yardımcı olabilir. İşin püf noktası size en uygun egzersiz türünü belirlemek ve bireysel ihtiyaçlarınıza ve sıkıntılarınıza cevap veren bir egzersiz programı uygulamaktır.

Başlarken

- Bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla görüşün ve doktorunuzdan egzersiz programının geliştirilmesi konusunda özel tavsiyeler vermesini isteyin.
- Doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları alın.
- Uygulayacağınız egzersiz programının amacı işlev görme ve günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme kapasitenizi geliştirmek, kas gücünü ve dayanıklılığı arttırmak, eklemlerinizin hareket açıklığını geliştirmek ve yaralanma riskinizi azaltmak olmalıdır.
- Yapmaktan zevk aldığınız ve düzenli olarak yapabileceğiniz egzersizleri seçin. Yürüyüş çok zor geliyorsa, bisiklete binme, kürek çekme, yüzme ve sandalye hareketleri iyi birer seçenektir.
- Zindelik/kondisyon seviyeniz düşükse 10 dakikalık daha kısa sürelerle başlayın ve kademeli olarak haftada 4-6 gün 20 dakikaya kadar süreyle egzersiz yapacak seviyeye ulaşmayı hedefleyin.
- Haftada üç gün orta-düşük yoğunlukta dirençli hareketler yapın. Bu çalışmayı en az 10 tekrarlı üç set halinde yapın. Aynı kas grubunu çalıştırmadan önce yaklaşık 48 saat bekleyin.
- Kasılmaları önlemek ve genel esneklik seviyesini sürdürmek için eklem hareket açıklığını geliştirmeye yönelik esneme hareketler yapın.
- Egzersiz sırasında nasıl hissettiğinizi gözlemleyin ve gerekirse sık sık ara verin. Yaptığınız egzersizler rahat olmalı ve fazla efor harcatmamalıdır.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Miyotonik distrofi, miyotoni konjenita veya paramiyotoni konjenita gibi teşhisler konduysa soğuk suda egzersiz yapmaktan kaçının.
- Bazı kas distrofisi türlerine kalple ilgili sorunlar eşlik eder ve bu da egzersiz kapasitenizi sınırlandırabilir.
- Tek başına egzersiz yapmaktan kaçının, bol miktarda sıvı tüketin ve sıcak ve nemli koşullarda zorlayıcı egzersizler yapmaktan kaçının.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetiminde egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağırsık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi

KİLO VERME İLE EGZERSİZ

Uygun bir beslenme planı eşliğinde yapılan düzenli fiziksel aktiviteler yalnızca kilo vermek için değil, verilen kiloları zaman içerisinde geri almamak için de etkili yoldur. Egzersiz aldığınız kalorileri yakmanızı, vücut yağ oranını, azaltmanızı ve şeker hastalığı (diyabet), kalp hastalığı ve bazı kanser türleri dahil olmak üzere çeşitli hastalıklara yakalanma riskini azaltmanızı sağlar. İşin püf noktası yapmaktan zevk alabileceğiniz ve kilo verme hedeflerinizi ulaşmanıza yardımcı olacak egzersizleri seçmektir.

Başlarken

- Düzenli egzersizin kilo verme planınıza dahil edilmesi konusunu doktorunuzla konuşun.
- Haftada en az 3-4 kez 20-60 dakika süreyle orta yoğunlukta, kalp-damar sistemini iyileştirmeye yönelik egzersizler yapın. Ancak kilo vermek için her gün egzersiz yapılması tavsiye edilir.
- Yürüyüş, yüzme, bisiklete binme ve step aerobik hareketleri gibi, vücut üzerindeki darbe etkisi düşük egzersizleri tercih edin. Suda yapılan grup egzersizleri özellikle etkili olabilir.
- Haftada en az iki gün ana kas gruplarını çalıştıran 10-15 tekrardan oluşan 1-3 setlik bir güç artırıcı egzersiz programı uygulayın. Aerobik egzersiz daha fazla kalori yakmanızı sağlarken güç artırıcı egzersizler vücudunuzdaki kas kütlesini korumanıza ve hatta artırmanıza yardımcı olur.
- Egzersiz programına yavaş yavaş başlayın ve egzersiz yoğunluğunu ve süresini kademeli olarak arttırın.
- Motivasyonunuzu korumanıza ve egzersiz programınızı sürdürmenize yardımcı olması için kendinize bir egzersiz arkadaşı edinin.
- Kendinize haftada 0,5-1 kilodan fazla olmayacak şekilde gerçekçi kilo verme hedefleri belirleyin ve sağlıklı, kalori kontrollü bir beslenme planına uyun.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Aşırı kilolu olmak eklemlere yük bindirebilir. Yaralanma riskinizi en alt düzeye indiren hareketleri seçin - örneğin yüzme ve su egzersizleri diğer egzersiz türleriyle kendilerini rahat hissetmeyenler için harika birer seçenektir.
- Kilo verme, kararlılık gerektirir; bu nedenle motivasyonunuzu korumanın yollarını bulun. Arkadaşlarınızdan ve ailenizden yardım almayı veya kilo verme yolundaki küçük hedeflerinize ulaştığınızda kendinizi ödüllendireceğiniz bir ödül sistemi oluşturmayı düşünebilirsiniz.
- Egzersiz öncesinde, sırasında ve sonrasında bol miktarda sıvı için, ancak aşırı miktarda sıvı almayın çünkü sıvıların getireceği fazla ağırlık vücudun aşırı ısınmasını kolaylaştırır.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetimi altında egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağışıklık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi

MULTİPLE SKLEROZ İLE EGZERSİZ

Düzenli fiziksel aktivite, multiple sklerozun neden olduğu ağrıları ve belirtileri hafifletmeye yardımcı olabilir ve egzersizin kas gücünü ve dayanıklılığı arttırdığı, hareket kabiliyetini geliştirdiği ve düşme riskini azalttığı kanıtlanmıştır. Egzersizin yararlarını en üst düzeye çıkarmanın püf noktası aşırıya kaçmamak ve bireysel ihtiyaçlarınıza ve sıkıntılarınıza cevap veren iyi tasarlanmış bir egzersiz programı uygulamaktır.

Başlarken

- Bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla görüşün ve doktorunuzdan egzersiz programının geliştirilmesi konusunda özel tavsiyeler vermesini isteyin.
- Doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları alın.
- Uygulayacağınız egzersiz programının amacı, sahip olduğunuz eklem esnekliği düzeyini, kas gücünü ve dayanıklılığı ve kalp-solunum sistemi dayanıklılığı korumak ve mümkünse iyileştirmek olmalıdır.
- Yüzme ve yatay bisiklet gibi, vücut üzerinde darbe etkisi düşük egzersizleri seçin. Yürüme veya denge sorunu yaşamıyorsanız yürüyüş de iyi bir seçenektir. Yoga ve tai chi de zihin-beden için ek faydalar sağlayabilir.
- Egzersiz programına yavaş yavaş başlayın ve egzersiz yoğunluğunu ve süresini kademeli olarak arttırın. Haftada üç kez en az 30 dakika süreyle aerobik egzersiz ve diğer günlerde haftada iki kez güç artırıcı egzersizler yapmayı hedefleyin. Her egzersiz oturumu öncesinde, eklemlerin hareket açıklığını geliştiren esneme egzersizleri yapılmalıdır.
- Yaptığınız egzersizleri belirtilerinizdeki ilerlemeye veya gerilemeye göre ayarlamaya hazırlıklı olun. Vücudunuzun egzersize verdiği yanıtı gözlemleyin; kendinizi enerjik değil de yorgun hissediyorsanız aşırıya kaçıyor olabilirsiniz.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Yüksek sıcaklıklarda ve günün en sıcak saatlerinde (tipik olarak sabah 10:00 ile 14:00 arası) egzersiz yapmaktan kaçının. Egzersiz öncesinde, sırasında ve sonrasında soğuk sıvılar için.
- Koşu gibi vücuda darbe etkisi yüksek egzersizlerden ve düşme riskinizi arttırabilecek durumlardan kaçının.
- Hiçbir zaman ağrı yaratacak kadar egzersiz yapmayın - hareket ağrı veriyorsa yapmayın.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetimi altında egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağırsık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi OSTEOPOROZ İLE EGZERSİZ

Düzenli fiziksel aktivite, osteoporoz (kemik erimesi) neden olan yaşla ilişkili kemik kaybını önemli ölçüde yavaşlatır ve ayrıca kemik mineral yoğunluğunu ve gücünü artırabilir. Egzersiz aynı zamanda kas gücünü ve dayanıklılığını artırır, hareket kabiliyetini geliştirir ve düşme riskini azaltabilir. Egzersizin yararlarını en üst düzeye çıkarmanın püf noktası uzun dönem uygulayabileceğiniz iyi tasarlanmış bir egzersiz programı izlemektir.

Başlarken

- Bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla görüşün ve doktorunuzdan egzersiz programının geliştirilmesi konusunda özel tavsiyeler vermesini isteyin.
- Doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları alın.
- Ağırlık taşıyıcı kalp-damar sistemine (kardiyovasküler) yönelik egzersizler ve güç artırıcı hareketleri içeren dengeli bir program, kemik kaybını azaltmaya ve kemik yapımını attırmaya yardımcı olabilir.
- Yürüyüş gibi vücut üzerinde darbe etkisi düşük, ağırlık taşıyıcı egzersizleri ve yüzme, su egzersizleri ve bisiklete binme gibi diğer düşük darbeli hareketleri tercih edin.
- Güç artırıcı egzersizler, kemik kütlelerinin korunmasına ve dinamik dengenin geliştirilmesine yardımcı olur. En iyi sonuçlar, daha az tekrarla göreceli olarak daha fazla ağırlığın taşınmasıyla elde edilir.
- Egzersiz programınıza mümkün olduğunca farklı kemikleri harekete geçiren çok çeşitli egzersizler ekleyin.
- Haftada dört kez aerobik egzersiz ve haftada 2-3 kez güç artırıcı egzersizler yapmayı hedefleyin.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Öne eğilmekten ve omurgayı bükmekten kaçınmak için egzersizlerin yapılış şeklini uygun şekilde değiştirin.
- Sabit olmayan yüzeylerden kaçınarak, egzersiz alanını tehlikelerden arındırarak ve gerekirse dengeye yardımcı bir destek kullanarak (örn. sandalye, duvar) kaygılarınızı ve düşme riskinizi azaltın.
- Şiddetli osteoporozunuz varsa darbelerden kaçının.
- Omurga kırıkları, şiddetli osteopeni veya sırt/bel ağrınız varsa, yüzme ve su aerobiği gibi suda yapılan egzersizleri tercih edin.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetimi altında egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

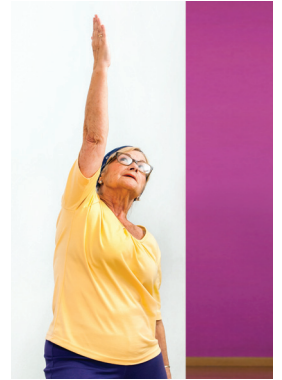
Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağırsık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exerciseismedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi

PARKİNSON HASTALIĞI İLE EGZERSİZ

Güvenli ve etkili bir egzersiz programı, kas gücünü ve dayanıklılığı artırarak, hareket kabiliyetini geliştirerek ve düşme riskini azaltarak Parkinson Hastalığı'nın belirtileri üzerinde olumlu bir etki gösterebilir. Ayrıca, düzenli fiziksel aktivitede bulunmak denge ve koordinasyonunuzu geliştirmeye ve genel yaşam kalitenizi arttırmaya yardımcı olabilir. İşin püf noktası size en uygun egzersiz türünü belirlemek ve bireysel ihtiyaçlarınıza ve sıkıntılarınıza cevap veren bir egzersiz programı uygulamaktır.

Başlarken

- Bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla görüşün ve doktorunuzdan egzersiz programının geliştirilmesi konusunda özel tavsiyeler vermesini isteyin.
- Doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları alın.
- Uygulayacağınız egzersiz programının amacı işlev görme ve günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme kapasitenizi geliştirmek, kas gücü ve dayanıklılığınızı arttırmak, eklem hareket açıklığınızı geliştirmek ve yaralanma riskinizi azaltmak olmalıdır.
- Yapmaktan zevk alabileceğiniz ve düzenli olarak yapabileceğiniz egzersizleri seçin. Yürüyüş çok zor geliyorsa, bisiklete binme, yüzme ve sandalye hareketleri iyi birer seçenektir. Grup hareketleri de yapacağınız egzersizlere sosyal bir nitelik kazandırabilir.
- Zindelik/kondisyon seviyeniz düşükse 10-15 dakikalık daha kısa sürelerle başlayın ve kademeli olarak haftada beş gün 30 dakika süreyle egzersiz yapacak seviyeye ulaşmayı hedefleyin.
- Hafif ağırlıklar kullanarak düşük seviyeli güç artırıcı egzersizler yapın. Egzersiz programınıza, esneklik, göz-el koordinasyonu, refleks geliştirici hareketler ve düşme önleme hareketlerini dahil edin.
- Fiziksel aktivite sırasında gerekirse sık sık ara verin. Yaptığınız egzersizler rahat olmalı ve fazla efor harcatmalıdır.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Yorgunluk sorunu oluyorsa sabah ilk iş olarak egzersiz yapmayı deneyin.
- Düşme veya donma (gövdede katılık hali) riski taşıyorsanız, ayakta yapılan egzersizler sırasında bir sandalyeye tutunun veya bunun yerine sandalyede yapılan egzersizleri tercih edin.
- Tek başına egzersiz yapmaktan kaçının, egzersizlerin doğru yapılış şeklinin gösterilmesini veya bununla ilgili ek açıklamalar yapılmasını istemekten çekinmeyin.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetiminde egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağırsıklık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi

PERİFERİK ARTER HASTALIĞI İLE EGZERSİZ

Periferik arter hastalığı (PAH) atardamarlardaki daralma nedeniyle bacaklarınızda kan akışında azalmaya yol açar ve kaskardaki kramplar nedeniyle yürümeyi ve diğer günlük hareketleri zor ve acı veren bir hale getirebilir. Düzenli fiziksel aktivite, bacak kaskardaki kan dolaşımını iyileştirebilir, yürümeden kaynaklanan ağrıyı azaltabilir ve hatta genel yaşam kalitenizi arttırabilir. Egzersiz, çoğunlukla PAH'a eşlik eden kalp-damar hastalığına yakalanma riskini azaltır. Egzersizin yararları en üst düzeye çıkarmanın püf noktası uzun dönem uygulayabileceğiniz iyi tasarlanmış bir egzersiz programı izlemektir.

Başlarken

- Düzenli egzersizin tedavi planınıza dahil edilmesi konusunu doktorunuzla ve rehabilitasyon terapistinizle konuşun.
- Doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları alın.
- Uygulayacağınız egzersiz programının amacı, PAH'ın neden olduğu ağrılı belirtileri iyileştirmek ve kalp-damar hastalığı açısından risk oluşturan faktörleri azaltmaktır.
- Bütün aerobik egzersizler fayda sağlarken, PAH hastaları için en iyi egzersiz yürüyüştür.
- En iyi yürüyüş şekli, hızınızı bacağınızda hissettiğiniz ağrıya göre ayarladığınız yürüyüştür. Ağrı sizi yavaşlatana kadar yürüyün. Sonra ağrı dininceye kadar yavaş yavaş yürüyün (veya gerekirse durun) ve bu yürüme-dinlenme döngüsünü tekrarlayın.
- Yürüyüş veya diğer aerobik egzersizlere, 5-15 dakika kadar kısa sürelerle başlayın. Yaptığınız aerobik egzersizin süresini kademeli olarak ve 30 dakika veya daha fazla süreyle kesintisiz egzersiz yapacak seviyeye gelinceye kadar arttırın.
- Haftada en az üç gün egzersiz yapmayı hedefleyin ve daha yoğun egzersiz yapmadan önce egzersiz süresini arttırmaya odaklanın.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Düzenli fiziksel aktivite, kalple ilgili belirtileri ortaya çıkarabilir. Göğüs ağrısı, fazla yorgunluk veya nefesinizde daralma/tıkanma hissetmeniz durumunda egzersiz yapmayı hemen bırakın ve doktorunuzla bağlantı kurun.
- Soğuk hava belirtileri kötüleştirebilir.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetimi altında egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağışıklık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi YAŞLILIK İLE EGZERSİZ

Fiziksel olarak aktif kalmak yaşlandıkça bağımsızlığınızı korumanın en iyi yollarından biridir. Başlamak için hiçbir zaman geç değildir! Egzersiz kas gücünüzü ve dayanıklılığınızı arttırmanıza, hareket kapasitenizi geliştirmenize ve düşme riskini azaltmanıza yardımcı olabilir. Düzenli fiziksel aktivitede bulunmak ayrıca denge ve koordinasyonunuzu geliştirebilir, yardımcı aletlere olan bağımlılığınızı azaltabilir ve genel yaşam kalitenizi iyileştirebilir. İşin püf noktası size en uygun egzersiz türünü belirlemek ve bireysel ihtiyaçlarınıza ve sıkıntılarınıza cevap veren bir egzersiz programı uygulamaktır.

Başlarken

- Bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla konuşun ve doktorunuzdan egzersiz programının geliştirilmesi konusunda özel tavsiyeler vermesini isteyin.
- Doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları alın.
- Uygulayacağınız egzersiz programının amacı hareket kabiliyetinizi, günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme kapasitenizi ve genel sağlık ve zindelik seviyenizi iyileştirmek olmalıdır.
- Zevk aldığınız ve düzenli olarak yapabileceğiniz egzersizleri seçin. Yürüyüş çok zor geliyorsa bisiklete binme, yüzme ve sandalye hareketleri iyi birer alternatiftir. Bununla birlikte grup olarak yapılan hareketler, yapacağınız egzersizlere sosyal bir nitelik kazandırabilir.
- Kol ve ayak bileği ağırlıkları gibi hafif ağırlıklar kullanarak düşük seviyeli güç artırıcı egzersizler yapabilirsiniz. Egzersiz programınıza, esneklik, göz-el koordinasyonu, refleks eğitimi ve düşmeleri önleme hareketlerini dahil edin.
- Egzersiz programına yavaş yavaş başlayın ve egzersiz yoğunluğunu ve süresini kademeli olarak artırın. Daha uzun süreli ısınma egzersizlerinin yapılması tavsiye edilir.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Sıvı kaybı ve insülin duyarsızlığına yatkın olabilirsiniz - bu durumlarla ilgili uyarıcı belirtilere karşı tetikte olun.
- Osteoporozunuzun olması sizi kemik kırıklarına daha eğilimli hale getirebilir. Eklemlerinize aşırı yük bindiren veya düşme riskinizi arttıran egzersizlerden kaçının. Her egzersize sabit bir pozisyonda başlayın ve devam etmeden önce vücudunuzun verdiği tepkileri dikkatle izleyin.
- Egzersizlerin doğru yapıldığı şeklinin gösterilmesini veya bununla ilgili ek açıklamalar istemekten çekinmeyin.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetimi altında egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağışıklık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi YÜKSEK TANSİYON İLE EGZERSİZ

Sürekli olarak 140/90 mmHg'den yüksek kan basıncı olarak tanımlanan yüksek tansiyon (hipertansiyon) milyonlarca kişiyi etkiliyor. Tedavi edilmeyen yüksek tansiyon kalp krizi, felç ve periferik arter hastalığına yakalanma riskini çarpıcı şekilde artırabiliyor. Egzersiz yalnızca kalp-damar sisteminin çalışmasını iyileştirmekle kalmaz aynı zamanda kan basıncını da azaltabilir. Egzersizin yararlarını en üst düzeye çıkarmanın püf noktası uzun dönem uygulayabileceğiniz, iyi tasarlanmış bir egzersiz programı izlemektir.

Başlarken

- Bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla görüşün ve aldığınız ilaçlarda herhangi bir değişiklik olup olmayacağını veya doktorunuzun düzenli egzersiz yapmanız konusunda herhangi bir kısıtlaması ve önerisi olup olmadığını öğrenin.
- Doktorunuzun tavsiye ettiği bütün ilaçları alın.
- Yürüyüş, bisiklete binme veya grup egzersizleri gibi yapmaktan zevk alabileceğiniz düşük-orta yoğunlukta hareketler seçin. Düşük yoğunlukta yapılan egzersizin, kan basıncını daha yüksek yoğunlukta yapılan egzersizle benzer oranda düşürdüğü görülmüştür.
- Kalp-damar sisteminizin kondisyon seviyesi iyileştikçe, farklı egzersiz aletleri arasında dönerek yapılanlar gibi düşük dirençli, sık tekrarlı güç artırıcı hareketleri egzersiz programınıza ekleyin.
- Egzersiz programına yavaş yavaş başlayın ve egzersiz yoğunluğunu ve süresini kademeli olarak arttırın.
- Fiziksel aktivite sırasında gerekirse sık sık ara verin.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Vücudunuzu her zaman kademeli olarak soğutun. Egzersizin aniden sonlandırılması halinde alfa blokerler, kalsiyum kanal blokerleri ve vazodilatörler gibi tansiyon ilaçları kan basıncının çok fazla düşmesine neden olabilirler.
- Mümkünse, egzersize başlamadan önce tansiyonunuzu ölçün. İstirahat halinde büyük (sistolik) tansiyonunuz 200 mmHg'den yüksekse veya küçük (diastolik) tansiyonunuz 115 mmHg'den yüksekse egzersiz yapmayın.
- Kan basıncında büyük dalgalanmalara yol açabileceğinden ve bayılma veya kalp ritminde anormalliklerin oluşma riskini arttırabileceğinden ağırlık kullanılan hareketler sırasında nefesinizi tutmayın.
- Zindelik/kondisyon seviyeniz düşükse 10-15 dakikalık daha kısa sürelerle başlayın ve her 2-4 haftada bir egzersiz programınıza kademeli olarak beş dakika ekleyin. İdeal olarak haftada beş gün 30 dakika süreyle egzersiz yapacak seviyeye ulaşmayı hedefleyin.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetiminde egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağışıklık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.

Sağlık Reçeteniz Dizisi

ZEKA GERİLİĞİ İLE EGZERSİZ

Zeka geriliği olan kişilerde fiziksel aktivite, güç ve dayanıklılıkta artış, kiloyu daha etkili bir şekilde koruma ve birçok hastalığa yakalanma riskinde azalma gibi çok sayıda yarar sağlar. Kalp hastalığı, zeka geriliği olan kişilerde eşzamanlı olarak yaygın görülen bir hastalıktır; dolayısıyla hekimlerin zeka geriliği olan hastalarında kalp hastalığı açısından risk oluşturan faktörleri azaltmaya yönelik çabaları büyük önem taşır. Egzersizin yararlarını en üst düzeye çıkarmanın püf noktası kişinin özel ihtiyaç ve kısıtlılıklarına cevap veren iyi tasarlanmış bir program izlemesine yardımcı olmaktır.

Başlarken

- Bir egzersiz programına başlamadan önce hastanın doktoruyla görüşün ve hastanın düzenli egzersiz yapması konusunda herhangi bir kısıtlaması ve önerisi olup olmadığını öğrenin.
- Egzersiz programının amacı kişinin yapmaktan zevk alacağı ve işlev görme kapasitesi dahilinde olan hareketleri bulmaktır. Ek amaçlar vücut yağ oranının düşürülmesi, kilo verme ve kas gücünün ve aerobik kapasitenin iyileştirilmesini içerir.
- Kişinin zindelik/kondisyon seviyesi düşükse 10-15 dakikalık daha kısa sürelerle başlanmalıdır ve kademeli olarak haftada 5 gün 30 dakika süreyle aerobik aktivitede bulunacak seviyeye ulaşmak hedeflenmelidir.
- Yüzme, yürüyüş ve kondisyon bisikleti kullanma önerilen aktiviteler arasındadır.
- Güç; mesleki üretkenlik ve bağımsızlık için anlamlı sonuçlar doğurabilir. Haftada iki kez kondisyon aletleriyle, ana kas gruplarını çalıştıran 10-15 tekrarlı 1-3 set güç artırıcı egzersiz yapılması önerilir.
- Kişi için ödüllendirici ve tutarlı, standart bir düzene izlendiği, yapılandırılmış bir ortam oluşturulmasını sağlayın. Ödül sistemleri ve olumlu pekiştirmeler, kişinin programa uymasını sağlamada özellikle yararlı olabilir.
- Topluluk temelli egzersiz programlarının yanı sıra müzik eşliğinde yürütülen fiziksel aktiviteler uyumu artırır ve özellikle etkili sonuçlar verir.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Egzersiz her zaman gözetim altında yapılmalıdır.
- Güç artırıcı antrenmandan sağlanan faydalar 10-12 hafta arasında kendini gösterirken kalp-solunum sistemi dayanıklılıktaki iyileşmelerin gözlemlenmesi çok daha uzun bir zaman (4-6 ay) alabilir.

Uyguladığınız egzersiz programı, bir yandan egzersizden azami fayda sağlarken diğer yandan sağlığınıza veya fiziksel durumunuzu kötüleştirecek riskleri en aza indirecek şekilde tasarlanmalıdır. Gerçekçi hedefler belirlenmesinde ve özel ihtiyaçlarınızı karşılayacak güvenli ve etkili bir programın oluşturulmasında siz ve hekiminizle* birlikte çalışabilecek lisanslı bir egzersiz uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca lisanslı bir uzmanın denetimi altında egzersiz yapmalısınız. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'nde (ACSM) ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek iki grup lisanslı egzersiz uzmanı bulunur. ACSM Lisanslı Klinik Egzersiz Uzmanları (CES) kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı olanları desteklemek üzere lisanslıdır. ACSM Tescilli Klinik Egzersiz Fizyologları (RCEP) çok çeşitli sağlık sorunları olan hastaları destekleme konusunda uzmandır. Bütün ACSM lisanslı egzersiz uzmanlarını, ProFinder aracını kullanarak www.acsm.com adresinde bulabilirsiniz.



www.egzersizilactir.org

BU DİZİDE

Kalp-damar Hastalıkları

Akciğer Hastalıkları

Metabolik Hastalıklar

Bağırsık Sistemi /
Kan Hastalıkları

Ortopedik Hastalıklar ve
Sakatlıklar

Sinir - Kas Sistemi Hastalıkları



Daha fazla bilgi için
www.exercisemedicine.org
web sitesini ziyaret edebilir
veya eim@acsm.org'a e-posta
atabilirsiniz.



[www. saglikliturkiye.org](http://www.saglikliturkiye.org)

Sağlık Reçeteniz Dizisi

Akciğer veya Kalp-Akciğer Nakli İle Egzersiz
Alzheimer Hastalığı İle Egzersiz
Amiyotrofik Lateral Skleroz İle Egzersiz
Anemi İle Egzersiz
Anevrizma (Damar Genişlemesi) İle Egzersiz
Anksiyete ve Depresyon İle Egzersiz
Artrit (Eklem İltihabı) İle Egzersiz
Astım İle Egzersiz
Atrial Fibrilasyon İle Egzersiz
Bel Ağrısı İle Egzersiz
Beyin Yaralanması İle Egzersiz
Çocuk Felci veya Çocuk Felci Sonrası Sendromu İle Egzersiz
Epilepsi İle Egzersiz
Felç (İnme) İle Egzersiz
Görme Bozukluğu İle Egzersiz
Hipertlipidemi İle Egzersiz
İşitme Kaybı İle Egzersiz
Kalp Ağrısı İle Egzersiz
Kalp Kapakçığı Hastalığı İle Egzersiz
Kalp Krizi İle Egzersiz
Kalp Nakli İle Egzersiz
Kalp Pili (Pacemaker) Veya Takılabilir Kardiyoverter Defibrilatör İle Egzersiz
Kanser İle Egzersiz
Kas Distrofisi İle Egzersiz
Kilo Verme İle Egzersiz
Kistik Fibroz İle Egzersiz
Koroner Arter Baypas Ameliyatı Sonrası Egzersiz
Kronik Kalp Yetmezliği İle Egzersiz
Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (Koah) İle Egzersiz
Kronik Restriktif Akciğer Hastalığı İle Egzersiz
Multiple Scleroz İle Egzersiz
Osteoporoz İle Egzersiz
Parkinson Hastalığı İle Egzersiz
Periferik Arter Hastalığı İle Egzersiz
Serebral Palsi İle Egzersiz
Son Dönem Metabolik Hastalık İle Egzersiz
Tip 2 Diyabet İle Egzersiz
Yaşlılık İle Egzersiz
Yüksek Tansiyon İle Egzersiz
Zeka Geriliği Ve Egzersiz



www.egzersizilactir.org

Daha fazla bilgi için www.exerciseismedicine.org web sitesini ziyaret edebilir veya eim@acsm.org'a e-posta atabilirsiniz.