

Hengästy päivittäin!

Hengityselimistön tärkein harjoitus on hengästyttävä liikunta. Sairauden ollessa hyvässä hoitotasapainossa, voi hengityssairas liikkua täysipainoisesti, jopa vaativallakin tasolla. Hyvä kunto lisää elimistön vastustuskykyä, parantaa rasituksen sietoa sekä nopeuttaa toipumista infektioista ja sairauden pahenemisvaiheista.



Hengästyttävä ja hikoiluttava liikunta tehostaa keuhkotuuletusta ja ylimääräisen liman poistumista hengitysteistä. Samalla rintakehän liikkuvuus ja ryhti kohenevat. Säännöllinen liikunta parantaa myös mielialaa ja antaa voimia arkeen.

Yhteystietoja, Oulu:

Oulun Seudun Hengitysyhdistys

www.hengitysyhdistys.fi/oulunseutu/toiminta/liikunta-3

puh. 0405057495, oulunseutu@hengitysyhdistys.fi

Esim. kuntosali, Ouluhallin kävelyryhmä, Happihyppelijät, happirikastinta tai liikkumishappea käyttävien kuntosaliryhmä yhdessä Liikuntapalveluiden kanssa.

Oulun kaupunki/Liikuntapalvelut

www.ouka.fi/liikunta

Erytysliikunta p. 044 703 8046

Oulun kaupunki/kuntoutuspalvelut/fysioterapia

www.ouka.fi/oulu/terveyspalvelut/fysioterapia

Kuntoutussuunnittelija p. 044-7036612

Oulu-opiston liikunta

www.ouka.fi/oulu/oulu-opisto

Vuolle-opiston liikunta

<https://vuolleoulu.fi/opisto/kansalaisopiston-kurssit/kurssitarjonta/>

Liikunta- ja urheiluseurat

<https://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/liikunta-ja-urheiluseurat>



Yksityiset palveluntarjoajat

Hanke toteutettu Hengitä ja hengästy-hankkeen (2014-2018) ja Savonlinnan kansanterveysäätiön tuella.

**HENGIÄ &
HENGÄSTY**