Plicní rehabilitace a respirační fyzioterapie v domácím prostředí

Drenážní techniky - usnadňují vykašlávání - praktické cvičení

Autogenní drenáž:
1) pomalý a plynulý vdech nosem
2) na konci vdechu pauza 1 - 3 sekundy
3) plynulý a pomalý výdech pootevřenými ústy - horní cesty dýchací jsou otevřeny
4) na konci výdechu pauza 2 - 4 sekundy

Poloha pacienta je vsedě nebo vleže, manuální kontakt na hrudníku usnadní mobilizaci sekretu.
Autogenní drenáž může být zakončena tzv. „huffingem", což je rychlý, přerušovaný výdech při otevřených dýchacích cestách (ne proti odporu).
Jedna z pomůcek pro snadnější vykašlávání je flutter. Podle polohy flutteru se mění dechová zátěž. Frekvence používání je 3 - 5 x denně po dobu 3 - 5 minut.

Důležitou součástí respirační fyzioterapie jsou **úlevové polohy** a relaxace (svalová a psychická).
Úlevové polohy navodí zklidnění a prohloubení dýchání. Relaxace působí svalové a kloubní uvolnění a ovlivní psychickou pohodu.

Dechová gymnastika

Na dýchání má vliv poloha těla a vždy platí, že je ovlivněno postavením pánve, trupu a hlavy.

Dechová rehabilitace statická:

brániční dýchání vleže statické
vdech - břišní stěna se zvedá
výdech - břišní stěna klesá

horizontální sed - klidové dýchání

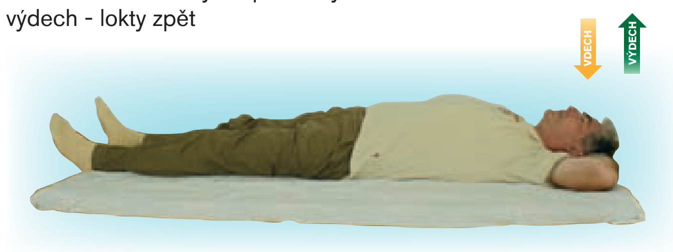
vertikální sed - klidové dýchání

Dechová rehabilitace dynamická

leh na zádech
vdech - výchozí poloha
výdech - střídavě přitahovat koleno k břichu

leh na zádech
vdech - vzpažíme horní končetiny
výdech - horní končetiny zpět

leh na zádech, ruce v týl
vdech - zatlačit lokty do podložky
výdech - lokty zpět



leh na zádech, pokrčená kolena
vdech - přetočíme kolena do strany
výdech - kolena zpět

leh na zádech, pokrčená kolena
vdech - přitlačit bederní část páteře k podložce
výdech - uvolnit, neprohýbat!

leh na zádech
vdech - výchozí poloha
výdech - přitáhnout kolena k břichu

leh na boku, spodní dolní končetina pokrčená
vdech - vzpažit horní končetiny
výdech - zpět

leh na boku, spodní dolní končetina pokrčená, ruka v týl
vdech - protáhnout loket vzad
výdech - zpět

leh na boku, vrchní horní končetina volně před tělem
(dýcháme do zadní části hrudníku)
vdech - záda vyhrbit (ramena volně)
výdech - uvolnit

brániční dýchání statické vleže na boku
vdech - břišní stěna se vyklene
výdech - břišní stěna klesá

Dynamické dechové cvičení vsedě

pacient sedí vzpřímeně
vdech - vzpaží horní končetiny
výdech - zpět

sed, ruce v týl
vdech - lokty tlačit dozadu
výdech - uvolnit zpět

vzpřímený sed
vdech - horní končetinu upažit za tělo
výdech - zpět, horní končetiny střídat

sed
vdech - horní končetiny vzpažit
výdech - přitáhnout koleno

Dynamické dechové cvičení vestoje

vzpřímený stoj, mírně rozkročit
vdech - vzpažit horní končetiny, neprohýbat
výdech - horní končetiny zpět

stoj, čelné kruhy

stoj
vdech - vzpažit
výdech - mírný hrudní předklon

mírný stoj rozkročný
vdech - úklon (protáhneme hrudník)
výdech - zpět do výchozí polohy

Z alternativních metod můžeme použít mudry rukou.

Mudry rukou - poloha rukou a prstů ovlivňující dýchání. Pacient sedí, ruce volně položené na stehnech, vzpřímený.

pro břišní dýchání

pro hrudní dýchání

Cvičení provádějte nejméně jednou denně, ale je dobré i vícekrát. Každý cvik je třeba provádět alespoň pětkrát; řiďte se podle Vaší výkonnosti a únavy. Inhalační a expektorační techniky hlavně ráno a podle potřeby i přes den. Totéž platí i o relaxaci a úlevových polohách.

A na závěr:

Dechový handicap může být tělesný handicap, ale nemusí být handicapem osobním!

Ať se Vám daří!

037-2006-SPI

Pfizer
Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5
Telefon: 283 004 111
Fax: 251 610 270

Tento plakát byl vydán na základě publikace **Plicní rehabilitace a respirační fyzioterapie v domácím prostředí** autorky Marie Švehlové, za podpory firem Boehringer Ingelheim, Pfizer a ve spolupráci s Českým občanským sdružením proti chronické obstrukční plicní nemoci.

Olivova 4, 110 00 Praha 1
Telefon: 234 655 111
Fax: 234 655 112
Boehringer Ingelheim