



Ćwiczenia  
dla osób z chorobami  
układu oddechowego  
(np. astmą, POChP)

# Rehabilitacja oddechowa



Także dla osób  
po hospitalizacji  
związanej z COVID-19



opracowanie merytoryczne:  
dr n. med. Piotr Dąbrowiecki



# Rehabilitacja oddechowa



*Ćwiczenia oddechowe przyczyniają się do zwiększenia wydolności wysiłkowej, zmniejszenia duszności i poprawy ogólnego stanu chorego z astmą, POChP i/lub po przebyciu zapalenia płuc, np. związanego z infekcją SARS-CoV-2.*

Pacjenci opuszczający szpital po przebyciu zapalenia płuc związanego z infekcją SARS-CoV-2 najczęściej mają uszkodzenia miąższu płucnego pod postacią zwłóknień i zagęszczeń miąższowych. Te uszkodzenia przekładają się na wydolność układu oddechowego i najczęściej prowadzą do restrykcyjnych, czyli zmniejszających pojemność, zmian sprawności wentylacyjnej płuc.

Po hospitalizacji warto zastosować przez kilka tygodni ćwiczenia rehabilitacji oddechowej, które zwiększają pojemność oddechową płuc, poprawiają ruchomość klatki piersiowej i wzmacniają mięśnie oddechowe.

## Wskazówki dotyczące wykonywania ćwiczeń:



1. Należy ćwiczyć minimum 3 razy w tygodniu (a najlepiej codziennie) przez 30–60 min.
2. Odpowiednio zaplanowany trening powinien się składać z ćwiczeń oddechowych – 15 min, treningu wytrzymałościowego (np. szybki spacer lub jazda na rowerze zwykłym/stacjonarnym) – 30 min, ćwiczeń siłowych z lekkim obciążeniem – 15 min.
3. Ćwiczenia należy wykonywać do granicy duszności. W momencie uczucia zmęczenia należy przerwać wysiłek i chwilę odpocząć w celu wyrównania oddechu, a następnie wrócić do treningu.
4. Osoby z niewydolnością oddechową w trakcie domowej terapii tlenem powinny ćwiczyć z tlenem (wąsy tlenowe) z butli lub koncentratora tlenu.
5. Osoby wyposażone w pulsoksymetr powinny w trakcie ćwiczeń mierzyć wysycenie krwi tlenem ( $\text{SatO}_2$ ), aby podczas wysiłku poziom tlenu był w granicach normy (> 94% lub nie mniej niż 92–93%). W przypadku spadku saturacji poniżej 90% należy ćwiczyć, podając tlen z butli lub koncentratora tlenu.

Opracowanie merytoryczne: dr n. med. Piotr Dąbrowiecki, Klinika Chorób Infekcyjnych i Alergologii, Wojskowy Instytut Medyczny Piłsmiennictwo: 1. Farnik-Brodzińska M., Trzaska-Sobczak M., Jastrzębski D., Pierzchała W.: Rehabilitacja w chorobach układu oddechowego. Śląski Uniwersytet Medyczny, Katowice 2009. 2. Durmata J.: Rehabilitacja pacjentów z chorobą płuc. W: Wielka interna. Pulmonologia. Cz. 2. Antczak A. (red.). Medical Tribune Polska, Warszawa 2011.

# Ćwiczenia oddechowe

DLA OSÓB Z CHOROZAMI UKŁADU ODDECHOWEGO



Także dla osób po hospitalizacji związanej z COVID-19

## Przyjmowanie pozycji bezpiecznej w trakcie napadu duszności

1. Stań i oprzyj dłonie na oparciu krzesła lub usiądź i oprzyj łokcie na udach.
2. Weź krótki wdech przez nos i powoli wydychaj powietrze przez przymknięte usta.

*Ćwiczenie pozwala na uruchomienie dodatkowych mięśni oddechowych (obręczy barkowej) podczas nasilenia duszności.*



## Oddychanie przez zasnurowane usta

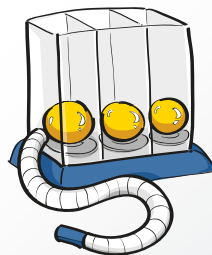
1. Usta ściągnij jak do gwizdania.
2. Wciągnij powietrze przez nos i powoli wydychaj przez niemal zamknięte wargi.

*Ćwiczenie poprawia wydech oraz zapobiega zapadaniu się oskrzeli w trakcie wypuszczania powietrza z płuc. Zmniejsza również częstość oddechów w spoczynku i odczuwaną duszność oraz poprawia wysycenie krwi tlenem.*

## Wydychanie powietrza przez rurkę do naczynia z wodą

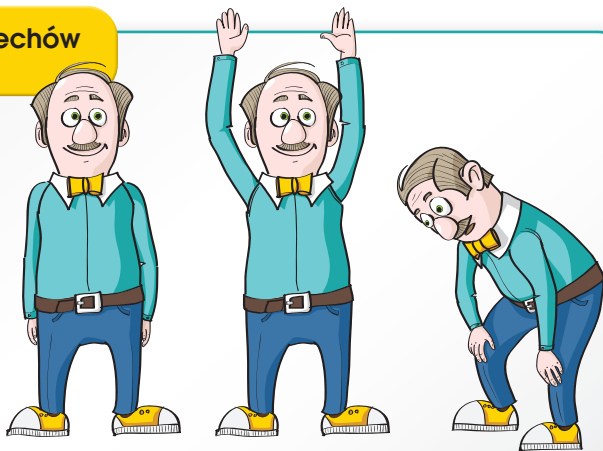
Wydychaj powietrze przez słomkę włożoną do naczynia (np. szklanki lub butelki) wypełnionego wodą (do 2/3 wysokości). Im wyższy słup wody, tym większa praca mięśni oddechowych.

Można skorzystać ze specjalnego urządzenia do rehabilitacji oddechowej (podnosząc kulki).



## Ćwiczenie wdechów i wydechów z unoszeniem rąk

1. Stań w lekkim rozkroku, ręce opuść wzdłuż ciała.
2. Wykonaj wdech i w tym samym czasie unieś ręce do góry na boki. Opuść je wraz z wydychanym powietrzem i wykonaj skłon tułowia w przód.



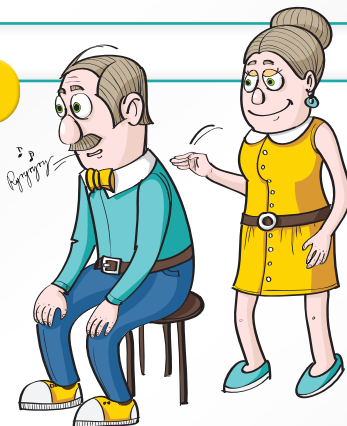
## Ćwiczenie poprawiające kondycję mięśni oddechowych

1. Usiądź z nogami wyciągniętymi do przodu i podeprzyj się rękami (tzw. siad prosty podparty).
2. Z wdechem unieś ręce przodem do góry. Opuść je wraz z wydychanym powietrzem.



## Oklepywanie klatki piersiowej

1. Ułóż dłonie w łódeczkę i rozpocznij oklepywanie klatki piersiowej. Jednocześnie wydawaj dźwięki, które wprawią klatkę piersiową w wibracje.
2. Poproś kogoś, aby oklepał twoje plecy.



*Ćwiczenie utatwia usuwanie gęstej, lepkiej plwociny z układu oddechowego.*

Ćwiczenia oddechowe przyczyniają się do zwiększenia wydolności wysiłkowej, zmniejszenia duszności i poprawy ogólnego stanu zdrowia. Warto wykonywać je codziennie, ale jeżeli nie ma takiej możliwości, to przynajmniej 3 razy w tygodniu przez minimum 30 min (a najlepiej przez mniej więcej godzinę).

**ADAMED**  
GRUPA

Materiał wydany dzięki  
wsparciu firmy Adamed