



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 (SatO₂), 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
Piśmiennictwo: 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 inferna. Pulmonologia. Cz. 2. Antczak A. (red.). Medical Tribune Polska, Warszawa 2011.

Wszelkie prawa zastrzeżone © for Polish edition ITEM Publishing Sp. z o.o. Sp.k.



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.

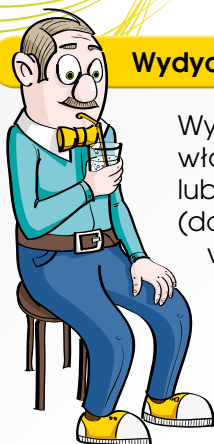
Ćwiczenie pozwala na uruchomienie dodatkowych mięśni oddechowych (obręczy barkowej) podczas nasilenia duszności.



Oddychanie przez zasnurowane usta

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

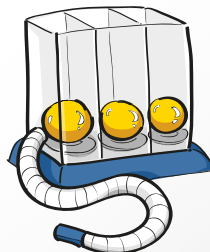
Ćwiczenie poprawia wydech oraz zapobiega zapadaniu się oskrzeli w trakcie wypuszczania powietrza z płuc. Zmniejsza również częstość oddechów w spoczynku i odczuwaną duszność oraz poprawia wysycenie krwi tlenem.



Wydychanie powietrza przez rurkę do naczynia z wodą

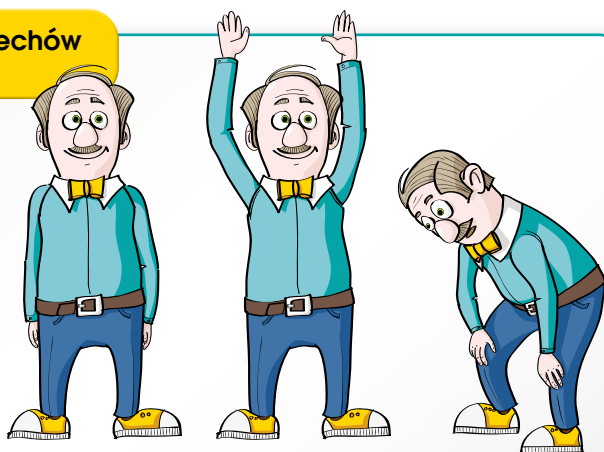
Wydychaj powietrze przez słomkę włożoną do naczynia (np. szklanki lub butelki) wypełnionego wodą (do 2/3 wysokości). Im wyższy słup wody, tym większa praca mięśni oddechowych.

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.



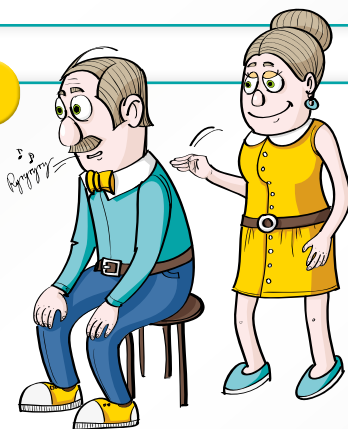
Ćwiczenie poprawiające kondycję mięśni oddechowych

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 ułatwia 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).

