magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 6. 5. 2020 | Mgr. Martina Karasová

Respirační cvičení na uvolnění plic a dýchání při onemocnění

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Respiracni-cviceni-na-uvolneni-plic-a-dychani-pri-onemocneni__s10011x19673.html

Respirační fyzioterapie neboli dechová rehabilitace je soubor fyzioterapeutických technik, které se používají v léčbě chronických, ale i akutních dechových onemocnění. Dechová rehabilitace může vést ke zlepšení plicní ventilace, odstranění nadměrného hlenu z dýchacích cest, úpravě dechového rytmu, k zvýšení pohyblivosti hrudníku a celkově ke zlepšení kvality pacientova života. Techniky nejsou náročné a většinu se jich můžeme naučit a praktikovat i sami na sobě.



Dýchání

Nasátím vzduchu do dýchacích cest a do plic se zvětšuje jejich objem a tím i objem celého hrudníku. Když se plíce zvětší, tlak v nich klesá a naopak okolní

atmosférický tlak se zvyšuje. Zvětšení hrudní dutiny zajišťují především **bránice a zevní mezižeberní svaly**. Jsme-li v klidu, obstará většinu práce bránice. Při výdechu se vzduch v plicích stlačí, plíce se zmenší a tlak v nich se opět navýší. Tím dojde k proudění vzduchu dýchacími cestami, nosem a ústy ven.

Pružný a pohyblivý hrudník



Čím tužší a méně pohyblivý hrudník, tím horší ventilace. A co hůř, méně ventilované oblasti mají větší tendenci se zanítit, protože hlen zde zůstává.

Pružný a pohyblivý hrudník je tedy jedním z předpokladů správné výměny dechových plynů. Jak na to? Cviků na mobilitu hrudníku je mnoho, často se však zapomíná na boční stranu hrudníku.

Zkuste si ji protáhnout doma: Posaďte se vzpřímeně na židli, levou rukou se chytněte sedadla, pravou zvedněte nataženou nad hlavu. Postupně proveďte

úklon trupu se zvednutou rukou na levou stranu. Zastavte se v pozici, **kde ucítíte příjemný tah**, 5s setrvejte a prodýchejte. Ruce pak vystřídejte a cvik opakujte i na druhou stranu.

Co největší část plic

Většina z nás lokalizuje svůj dech nejvíce klíční kosti. Je to dáno především sedavým způsobem našeho života a polohou, kterou během dne zaujímáme. Naučte se praktikovat **tzv. dechovou vlnu** a využít tak všechny oblasti plic.

- Výchozí pozice je leh na zádech. Nádech veďte postupně od břicha přes hrudník až do podklíčkové oblasti. Výdech by měl trvat **minimálně dvakrát déle** než nádech. Výdech provádějte v opačném pořadí než nádech. Prvně vypusťte vzduch z podklíčkové oblasti, poté z hrudní a teprve potom by mělo klesnout břicho.

Ukončete výdech lehkým stažením břišních svalů. Bez zadržování dechu pokračujeme plynulým nádechem. Celý cyklus zopakujte pět až desetkrát.

Respirační trenažéry



S jejich využitím se zdokonaluje technika dýchání a také se lépe zapojují dechové svaly. Podle způsobu využití se dělí na **nádechové, které zejména zlepšují ventilaci plic a výdechové, které podporují vykašlávání**, zlepšují ventilaci periferních dýchacích cest a zlepšují pružnost plicních sklípků. Poměrně známý je Flutter, který umožňuje snadnější odstranění hlenů, podporuje vykašlávání a snižuje riziko kolapsu bronchů. Mezi další respirační pomůcky patří např. Flow ball, Tri flow. V domácím prostředí se dá využít i **nafukování míče, bublání brčkem do vody** nebo pískání na flétnu.

Napařování, inhalace

Tyto techniky používaly už naše babičky, znali je však již staří Egypťané, kdy se pro uvolnění dýchacích cest inhaloval **mentol či eukalyptus**. Inhalační léčba nabízí ideální možnost, jak léčivo dostat přímo na sliznici dýchacích cest. Hlavním účinkem léčby je roztažení zúžených bronchů, průdušek.

Drenážní techniky

Nejúčinnější drenážní technikou je autogenní drenáž. Pacient sedí nebo leží a **ruce má v kontaktu s hrudníkem**. Provede plynulý, pomalý nádech nosem a na jeho konci udělá 2-3 vteřinovou pauzu. Následuje opět plynulý a pomalý výdech, tentokrát přes pootevřená ústa (horní dýchací cesty jsou uzavřené). Na konci výdechu udělá opět pauzu na 2-3 vteřiny, případně jej může zakončit **tzv. huffingem** – rychlým, opakovaným výdechem při otevřených dýchacích cestách.

Polohování



Tím, jakou zaujme naše tělo polohu, dokážeme ovlivnit např. **jaká část našich plic** bude více pracovat a tedy se bude lépe okysličovat. V poloze na zádech bude v útlumu zadní část plic a přední část se bude více rozvíjet a tedy i okysličovat. V poloze na břiše je to naopak. Platí to i pro leh na boku, strana, na které ležíme se méně rozvíjí a ta která je volně má větší volnost pohybu. Správně volenou polohou těla můžeme usnadnit i snazší odtok z bronchů do průdušnice.

Aby náš respirační systém zvládl nároky na něj kladené v době nemoci, je třeba ho **udržovat sebe i jej v dobré kondici**. O negativních důsledcích kouření na naše dýchací cesty se asi nemusíme zmiňovat.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz