

Znaczenie ćwiczeń oddechowych



Autor
Renata Lasota
Fizjoterapeutka

3 minuty czytania

Ćwiczenia oddechowe stanowią niezwykle ważną grupę ćwiczeń dla osoby chorej.

Ich zadaniem jest utrzymanie prawidłowego funkcjonowania układu oddechowego, zapobieganie powikłaniom wynikającym ze zmniejszonej aktywności fizycznej chorego, a przede wszystkim **zmniejszenie duszności** przez naukę świadomego oddychania.

Zalecane są każdemu choremu przebywającemu długotrwale (czyli ponad 7 dni) w pozycji leżącej.

Celem ćwiczeń oddechowych jest zapewnienie prawidłowego funkcjonowania układu oddechowego przez zwiększenie ruchomości klatki piersiowej i poprawę siły mięśni oddechowych, głównie przepony oraz mięśni międzyżebrowych zewnętrznych. Naucz się prowadzić **ćwiczenia oddechowe u chorego**.

Co dają ćwiczenia oddechowe?

- nauka prawidłowego oddechu
- dotlenienie organizmu
- zapobieganie dusznościom
- utrzymanie/ zwiększenie ruchomości klatki piersiowej i przepony
- usprawnienie odkaszczania zalegającej wydzieliny, **nauka efektywnego kaszlu**
- rozluźnienie i relaks (co może mieć działanie również przeciwbólowe)

Pamiętaj:

- ✓ Praktycznie wszystkie **ćwiczenia oddechowe** można stosować w wielu jednostkach chorobowych. Szczególną uwagę należy zwrócić na choroby zlokalizowane w narządach wewnętrznych, np. w przypadku zawału mięśnia sercowego. Wówczas wymagana jest zgoda lekarza prowadzącego, by wykonywać ćwiczenia oddechowe.
- ✓ Intensywność i rodzaj ćwiczeń oddechowych można dowolnie zmieniać i dostosowywać do indywidualnych potrzeb chorego.
- ✓ Stan chorego decyduje o tym, w jakiej pozycji wykonuje on ćwiczenia. Jeśli stan pozwala, zachęcamy chorego do wstawania z łóżka, **ćwiczeń w pozycji siedzącej**, do spacerowania. Jeśli chory źle znosi pionizację – ma długotrwale **nudności, wymioty**, nieustępujące w ciągu minuty, zawroty głowy – może **ćwiczyć w pozycji leżącej**.
- ✓ Rozmawiaj z chorym, pytaj co jest dla niego ważne, przypominaj, że ćwiczenia oddechowe przynoszą **ulgę w dusznościach**, pomagają lepiej oddychać.

Przypominaj choremu o ćwiczeniach, ale nie naciskaj. Niech chory sam zdecyduje czy i kiedy

- ✓ chce ćwiczyć oraz jak długo będą wykonywane ćwiczenia oddechowe.
- ✓ Każdy oddycha w swoim tempie. Tempo oddychania powinno być podyktowane przez chorego. Nie wolno nam pośpieszać chorego, ani spowalniać jego oddechów, to indywidualna sprawa.
- ✓ W czasie jednej serii ćwiczeń oddechowych wystarczy kilka (max. 5-6) oddechów pogłębionych, następnie robimy przerwę na inne ćwiczenia lub odpoczynek.
- ✓ Zbyt długie i głębokie oddychanie może prowadzić do hiperwentylacji, zwłaszcza podczas ataku paniki spowodowanego nasilającą się dusznością. W takiej sytuacji uspokój chorego, zapewnij o swojej obecności, spróbuj odwrócić uwagę chorego. Zobacz, co robić przy [panice oddechowej](#).
- ✓ Ważne, aby ćwiczyć oddechowo zanim pojawią się [objawy duszności](#).
- ✓ Chorym, którzy nigdy nie ćwiczyli oddechowo należy dobrze wytłumaczyć i pokazać, na czym polegają ćwiczenia, co mają na celu. Instruktaż dla opiekuna i chorego dotyczący ćwiczeń oddechowych możesz uzyskać od fizjoterapeuty.
- ✓ Pomocni będą lekarze specjaliści z zakresu pulmonologii, kardiologii, psychologii.
- ✓ Jeżeli chory [kwalifikuje się do opieki paliatywnej](#), bezpłatne konsultacje z fizjoterapeutą uzyskasz w [Poradni medycyny paliatywnej](#) w twoim regionie.

Materiały zamieszczone w serwisie [bliskochorego.pl](#) są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.