

# Ćwiczenia oddechowe przy dusznościach



Autor  
Renata Lasota  
Fizjoterapeutka

3 minuty czytania










Ćwiczenia oddechowe mogą [skutecznie zapobiegać dusznościom](#).

[Uczucie duszności](#), jako subiektywne odczucie braku powietrza, jest ogromnym problemem dla chorego, wywołującym strach i [panikę](#).

Jako opiekunowie, nie znając powodu duszności, możemy bagatelizować ten objaw, co powoduje frustrację u chorego i pośrednio nasila duszność.

Dusznościom często towarzyszy lęk. Przyczyny występowania duszności są bardzo zróżnicowane.

## Postępowanie przy dusznościach

-  **Objawy duszności psychogennej:** nie można dostatecznie głęboko oddychać, wzdychanie, ucisk w okolicy krtani, duszność nie nasila się podczas wysiłku, często towarzyszy jej szybkie bicie i kłucie serca, czasem lęk i drżenie całego ciała.
-  Spróbuj w miarę możliwości opanować stres chorego i skłonić go do [spokojnego oddychania](#).
-  Omów z chorym co stanowi dla niego największy problem, gdy czuje zwiększające się problemy z oddychaniem (stres, strach, panika, zmęczenie, ból, itp.).
-  Chory powinien przyjąć wyprostowaną pozycję (najlepiej siedzącą lub półsiedzącą), pozwalającą na otwarcie klatki piersiowej.
-  Podłóż wysoką poduszkę, nie tylko pod głowę, ale też pod plecy.
-  Podłóż pod głowę chorego dodatkową poduszkę, np. niewielkiego „jaśka”.
-  Zapobieganie duszności polega na wyuczeniu chorego prawidłowego oddychania, a zwłaszcza wydechu. W czasie duszności odruchowo nabieramy coraz więcej powietrza, nie skupiając się na wydechu. Ważne jest, aby w tym czasie skupić się najpierw na **opróżnieniu płuc z zalegającego powietrza**, które już zostało pozbawione tlenu.
-  Poleć choremu wykonanie długiego, spokojnego **wydechu** – „do końca”. W ten sposób robimy więcej miejsca w płucach na świeże, natlenowane powietrze (mniejszym wysiłkiem dostarczamy więcej tlenu).
-  Spokojnym głosem powiedz choremu, że ten stan jest przejściowy i minie.

- ✓ W nasilonych przypadkach duszności chory nie powinien wykonywać zbędnych ruchów, powinien zaprzestać mówienia.
- ✓ Dobre efekty przynosi obniżenie temperatury w pokoju (otwarcie okna) lub włączenie wiatraczka skierowanego na twarz (subiektywne uczucie większej ilości powietrza).
- ✓ Jeśli chory ma zalecone przez lekarza leki uspokajające, podaj leki choremu wg. wskazań lekarza.

#### ✓ **Duszność w chorobach układu oddechowego**

Objawem jest głośny szmer wdechowy – chory z trudem nabiera powietrze, słysząc szmer jakby drogi oddechowe były zwężone i z trudem powietrze dostaje się do płuc, a ulgę przynosi pozycja siedząca.

Częstą przyczyną jest zwężenie dróg oddechowych, zapalenie i gruźlica płuc, zapalenie krtani, obrzęk głośni (np. po użądleniu przez owady), guz śródpiersia, zaostrzenie astmy oskrzelowej (świsty i firczenia słyszalne podczas wydechu), marskość płuc, przerzuty nowotworowe, niedodma, stan po wycięciu tkanki płucnej, zwłóknienie płuc, odma opłucnowa, POChP (Przewlekła Obturacyjna Choroba Płuc).

Ćwiczenia oddechowe pomagają tylko w niewielkim stopniu. Jeżeli chory wcześniej nie wykonywał ćwiczeń oddechowych lub nie został poinformowany, że duszność może wystąpić, rozpoczęcie ćwiczeń oddechowych w tym momencie nie będzie skuteczne.

Należy wtedy przyjąć pozycję półleżącą lub siedzącą i postarać skupić się na wydechu (zrobić miejsce na nową porcję powietrza), włączyć wiatraczek, otworzyć okno.

#### ✓ **Duszność w chorobach układu krążenia** – nasila się w pozycji leżącej, zwłaszcza na lewym boku

Przyczyną często jest niewydolność serca, wady zastawek serca, nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, zatorowość płucna, zapalenie osierdzia, tamponada serca (stan zagrożenia życia, przyczyną tamponady często są nowotwory płuc lub piersi).

Na wykonywanie ćwiczeń oddechowych należy uzyskać zgodę lekarza prowadzącego.

#### ✓ **Duszność spowodowana chorobami klatki piersiowej i mięśni** (przyczyną znaczne skrzywienie kręgosłupa, masywne deformacje klatki piersiowej, ZZSK (zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa), miastenia.

Ćwiczenia pomagają opóźnić procesy chorobowe. Przede wszystkim zwracamy uwagę na prawidłowy, **długi wydech**, tak aby opróżnić płuca z zalegającego powietrza.

#### ✓ **Duszność w przebiegu schorzeń ośrodkowego układu nerwowego**

Przyczyny: udar krwotoczny, zapalenie mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych, guzy mózgu.

Tu zwracamy uwagę na wykonywanie ćwiczeń oddechowych w ogóle. Jednak będzie to możliwe jeśli chory będzie przytomny.

Skuteczną pomoc choremu cierpiącemu z powodu duszności jest w stanie zapewnić interdyscyplinarny zespół [opieki paliatywnej](#).

Jeśli chory [kwalifikuje się do opieki paliatywnej](#), znajdź w swoim regionie [Poradnię medycyny paliatywnej](#) lub [hospicjum domowe](#), gdzie otrzymasz pomoc lekarza, fizjoterapeuty i psychologa.

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.