

# Jak wykonywać ćwiczenia oddechowe z chorym?



Autor  
Renata Lasota  
Fizjoterapeutka

3 minuty czytania

Ćwiczenia oddechowe są jednymi z podstawowych ćwiczeń zalecanych w wielu chorobach, szczególnie przy dusznościach.

Ćwiczenia oddechowe wykonujemy 3-4 razy dziennie, np. podczas ćwiczeń ogólnokondycyjnych. W zależności od sił i chęci chorego możemy ćwiczyć nawet kilkanaście razy dziennie. Przy zwiększeniu ilości ćwiczeń należy obserwować, czy stan chorego nie pogarsza się.

Ćwiczenia oddechowe możemy prowadzić **w łóżku chorego**. Chory powinien wykonywać ćwiczenia w pozycji siedzącej (poduszka pod plecami i głową). Należy pomóc choremu usiąść w wygodnej pozycji w łóżku.

## Przykłady ćwiczeń oddechowych



### Świadome oddychanie

Powietrze nabieramy nosem (wdech), a wypuszczamy (wydech) przez lekko przymknięte usta (jak do zdmuchnięcia świeczki).

Staramy się, by **wydech był długi**, spokojny, nieco wymuszony na końcu.

Powietrze wydychamy w ten sposób z lekkim oporem, co wzmacnia mięśnie oddechowe.

Serie powtarzamy 3-4 razy.

Do oddychania można dołączyć ruch rąk: podczas wdechu unosimy ręce bokiem lub przodem w górę, wydychając ręce opuszczamy.



### Powolnie wykonujemy **maksymalny wdech przez nos**, następnie wykonujemy **przerywany wydech przez usta**.

Można dodatkowo dołączyć ruchy rąk: wdech – unieść ramiona przodem lub bokiem w górę, podczas wydechu ramiona opuścić przodem lub bokiem do pozycji wyjściowej. W ten sposób zwiększamy ruchomość klatki piersiowej, co pozwala na pogłębione oddychanie.



### Ćwiczenie z przyłożeniem oporu

Opór tworzymy za pomocą własnych dłoni lub niezbyt ciężkiego przedmiotu na przeponę lub żebra.

Dajemy choremu polecenie wykonania wdechu tak, by napierał na wytworzony opór.



### Ćwiczenie z wykorzystaniem chusteczki/kartki papieru

Kartkę lub chusteczkę trzymamy w odległości ok. 15 cm od ust chorego. Następnie polecamy

dmuchać w przedmiot tak, aby się poruszył. Ćwiczenie polecane jest osobom o słabych mięśniach oddechowych.



### Ćwiczenie z wykorzystaniem słomki

Słomkę wkładamy do opróżnionej w połowie 0,5 litrowej butelki wody. Chory wykonuje wydech przez słomkę tak, aby w wodzie powstawały bąbelki. Wraz ze wzrostem siły mięśni oddechowych, słomkę zanurzamy głębiej.



Jeśli chory potrzebuje **usprawnienia odkaszczania zalegającej wydzieliny**, prowadź ćwiczenia uczące [efektywnego kaszlu](#).

## Jeśli w trakcie ćwiczeń dolegliwości chorego nasilą się:

1

### Zachowaj spokój

Przerwij czynności i zachowaj spokój, co zapewni poczucie bezpieczeństwa choremu.

2

### Ustabilizuj stan chorego

Spróbuj ustabilizować stan chorego: podaj zalecane leki, spróbuj zmniejszyć lęk chorego.

3

### Odłóż ćwiczenia na później

Spróbuj wrócić do danej czynności później, np. za kilka godzin.

W przypadku pogorszenia kondycji układu oddechowego chorego, np. przy chorobach nowotworowych płuc, oskrzeli, okolicy klatki piersiowej gdzie rozrost guza może powodować ucisk na drogi oddechowe; chorobach serca; ZZSK; POChP; chorobach degeneracyjnych mięśni (dystrofia mięśniowa) możemy używać urządzeń do ćwiczeń oddechowych tj. spirometry do ćwiczeń oddechowych, trenażer oddechowy, aparaty oddechowe.

Urządzenia można kupić w sklepach medycznych.

Jeżeli chory [kwalifikuje się do opieki paliatywnej](#), bezpłatne konsultacje z fizjoterapeutą uzyskasz w [Poradni medycyny paliatywnej](#) w twoim regionie.

Fizjoterapeuta jest często również członkiem [zespołu hospicjum domowego](#).

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.