# Nauka efektywnego kaszlu

**Autor**
Renata Lasota
Fizjoterapeutka

2 minuty czytania

Ćwiczenia oddechowe są jednymi z podstawowych ćwiczeń stosowanych w wielu chorobach, szczególnie kiedy konieczne jest u chorego **usprawnienie odkrztuszania zalegającej wydzieliny.**

## Ćwiczenia oddechowe mające na celu dodatkowo naukę kaszlu i wydalanie zalegającego w oskrzelach śluzu można wykonywać w różnych pozycjach wyjściowych

Ćwiczenia i drenaż na krześle

**Oklepywanie**.

Chory siedzi na krześle w pozycji pochylonej do przodu, wykonuje maksymalny wdech. Przy wydechu opiekun wykonuje oklepywanie pleców, zgodnie z wszelkimi zasadami drenażu (omijając okolice łopatek, kręgosłupa, nerek); dłonią ułożoną w tzw. łyżeczkę: od dołu pleców w górę; energicznie, ale z wyczuciem.

Uwaga: nie oklepujemy chorych z nowotworami płuc i klatki piersiowej.

**Ćwiczenie - kaszel.**

Chory wykonuje maksymalny wdech, następnie podczas wydechu 3 kaszlnięcia i dokończenie wydechu w naturalny sposób.

Ćwiczenia uzupełniające, prowadzone w łóżku chorego

**Przyłożenie oporu** (za pomocą własnych dłoni lub innego, niezbyt ciężkiego przedmiotu) na przeponę lub żebra, a następnie polecenie choremu wykonanie wdechu, napierając na przyłożony opór.

**Ćwiczenie z wykorzystaniem chusteczki/kartki papieru**, którą trzymamy w odległości ok.15 cm od ust chorego. Następnie polecamy dmuchać w przedmiot tak, aby się poruszył. Ćwiczenie polecane osobom o słabych mięśniach oddechowych.

**Ćwiczenie z wykorzystaniem słomki**, którą 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 w trakcie ćwiczeń dolegliwości chorego nasilą się:

1. **Zachowaj spokój**

   Przerwij ćwiczenia 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.

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.