

ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



Μαρία Σαχά

Φυσιοθεραπεύτρια
Γεν. Διευθύντρια PhysioPolis
www.physiolpolis.gr
Τηλ. & fax: 2106800175 - 2106810898

Η αναπνευστική φυσιοθεραπεία είναι αποτελεσματική σε ασθενείς με χρόνιες αναπνευστικές παθήσεις, μέσω τεχνικών που εφαρμόζονται στη θωρακική μοίρα.

Οι ασθενείς που έχουν μεγαλύτερη ανάγκη από αναπνευστική φυσιοθεραπεία είναι κυρίως αυτοί της ΜΕΘ (Μονάδα Εντατικής Θεραπείας), αφού με αυτό τον τρόπο προφυλάσσονται από νοσοκομειακές λοιμώξεις και ατελεκτασίες. Άλλοι ασθενείς που χρειάζονται αυτές τις τεχνικές είναι όσοι έχουν πνευμονικό απόστημα ή κυστική ίνωση, καθώς και οι υπέρβαροι.

Στόχοι αναπνευστικής φυσιοθεραπείας

1. Η απομάκρυνση των βρογχικών εκκρίσεων, κυρίως όταν υπάρχουν σε αυξημένες ποσότητες.
2. Η βελτίωση του πνευμονικού αερισμού.

Αναπνευστικά προβλήματα

Το άσθμα, το χρόνιο βρογχικό άσθμα, το αλλεργικό άσθμα, το πνευμονικό εμφύσημα, το πνευμονικό απόστημα, η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, η ατελεκτασία, η πνευμονική εμβολή και η πνευμονία είναι μερικές από τις αναπνευστικές παθήσεις.

Τεχνικές αναπνευστικής φυσιοθεραπείας

1. Επανεκπαίδευση διαφραγματικής αναπνοής και ενδυνάμωση διαφράγματος: Οι ασθενείς μαθαίνουν να χαλαρώνουν και να έχουν αυτοέλεγχο σε περιπτώσεις δύσπνοιας.

2. Τεχνικές βρογχικής παροχέτευσης: Πριν από την εκκίνηση αυτής της διαδικασίας και για υποβοήθηση της απόχρεμψης χρησιμοποιούνται διάφορα βρογχοδιασταλτικά και βλεννολυτικά. Οι χειρισμοί της παροχέτευσης είναι οι πιέσεις, οι δονήσεις και οι πλήξεις, που εφαρμόζονται στο τέλος της εκπνοής.

3. Επανεκπαίδευση και ενδυνάμωση αναπνευστικών μυών: Η διαδικασία της επανεκπαίδευσης και της ενδυνάμωσης θα πρέπει να γίνεται τουλάχιστον 4 φορές την εβδομάδα και η διάρκεια να είναι 45 ή και παραπάνω λεπτά.

4. Ασκήσεις για ελεγχόμενη αναπνοή: Σκοπό έχουν την αύξηση της πνευμονικής χωρητικότητας και το συγχρονισμό των κινήσεων θώρακα και κοιλιάς μέσω της διδασκαλίας της θωρακικής και κοιλιακής αναπνοής.

5. Σωστή τοποθέτηση σε κατάλληλες θέσεις: Με τη διαδοχική αλλαγή θέσεων από την ύπτια και την καθιστή θέση στην όρθια επιτυγχάνεται μεγαλύτερη πνευμονική χωρητικότητα.

6. Αυτογενής παροχέτευση: Είναι μια μέθοδος με την οποία ο ασθενής παροχετεύει τους πνεύμονες από μόνος του, χωρίς τη χρήση άλλων οργάνων ή τη βοήθεια άλλων ατόμων. ■