



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Παγκόσμια Ημέρα Χρόνιας Αποφρακτικής Πνευμονοπάθειας Πολύ σημαντικός ο ρόλος του φυσικοθεραπευτή

Η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) είναι μια πνευμονική πάθηση που χαρακτηρίζεται από προοδευτικό περιορισμό της ροής του αέρα και καταστροφή ιστού. Συνδέεται με δομικές αλλαγές στους πνεύμονες που οφείλονται σε χρόνια φλεγμονή από παρατεταμένη έκθεση σε επιβλαβή σωματίδια ή αέρια, συνήθως στον καπνό του τσιγάρου. Άλλες αιτίες μπορεί να περιλαμβάνουν το παθητικό κάπνισμα, τις περιβαλλοντικές και επαγγελματικές εκθέσεις. Η ασθένεια συχνά εκδηλώνεται με συμπτώματα βήχα, δύσπνοιας και παραγωγής πτυέλων και με ψυχολογικά προβλήματα που συμβάλλουν στην κακή ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την υγεία.

Στόχος της αναπνευστικής φυσικοθεραπείας είναι η βοήθεια στο φυσιολογικό μηχανισμό καθαρισμού των πνευμόνων-βλεννοκροσσική κάθαρση, με αποτέλεσμα την αύξηση του αερισμού των πνευμόνων και την καλύτερη κατανομή του, τη βελτίωση πρόσληψης του οξυγόνου και αποβολής του διοξειδίου, την προαγωγή του καθαρισμού των αεροφόρων οδών από τη βλέννα, τον περιορισμό των επεισοδίων δύσπνοιας (εξάρσεων), τη βελτίωση της στάσης του σώματος, την ανεξαρτητοποίηση του ασθενή και την επάνοδό του στη δουλειά. Η αναπνευστική φυσικοθεραπεία θα πρέπει να εφαρμόζεται καθημερινά και ο ασθενής να συμμορφώνεται σύμφωνα με τις οδηγίες του φυσικοθεραπευτή για την αντιμετώπιση της αναπνευστικής του ανεπάρκειας και τη διευκόλυνση των λειτουργικών του δραστηριοτήτων.

Ο φυσικοθεραπευτής έχει σημαντικό ρόλο στο πρόγραμμα πνευμονικής αποκατάστασης του ασθενούς με ΧΑΠ, για την υποστήριξη της αναπνευστικής λειτουργίας τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα με χρήση στρατηγικών για την ελαχιστοποίηση ή την πρόληψη της σωματικής αδράνειας μέσω της έγκαιρης παρέμβασης. Το πρόγραμμα πνευμονικής αποκατάστασης στοχεύει στη: (α) βελτίωση της δύσπνοιας (β) βελτίωση της ποιότητας ζωής και (γ) βελτίωση της ανοχής στην άσκηση. Ο φυσικοθεραπευτής, κατόπιν της υποκειμενικής και αντικειμενικής αξιολόγησης, διαχειρίζεται το αναπνευστικό πρότυπο, διδάσκει διαφραγματική αναπνοή και εκπνοή με μισόκλειστα χείλη, εκπαιδεύει λειτουργικά τον ασθενή σε καθημερινές δραστηριότητες. Ο φυσικοθεραπευτής σχεδιάζει πρόγραμμα αερόβιας άσκησης συνεχούς ή διαλειμματικής μορφής και άσκηση με βάρη κατά τη διάρκεια συνεδρίας στο πρόγραμμα πνευμονικής αποκατάστασης.

Ο φυσικοθεραπευτής πραγματοποιεί:

- ✓ χαλάρωση των αναπνευστικών μυών (μάλαξη, θέσεις χαλάρωσης, ελεύθερες ενεργητικές ασκήσεις σε συνδυασμό με αναπνοές)
- ✓ ελεγχόμενη αναπνοή (βαθιές και αργές αναπνοές, διαφραγματική αναπνοή, εκπνοή με σφιγμένα τα χείλη για να βγει ο παγιδευμένος αέρας)
- ✓ κατευθυνόμενο ή εκούσιο βήχα με σκοπό την αποβολή των εκκρίσεων από τους κεντρικούς βρόγχους
- ✓ καθαρισμό των βρόγχων από τις εκκρίσεις (πιέσεις, δονήσεις, κρούσεις, ενεργό κύκλο τεχνικών αναπνοής, αυτογενή παροχέτευση)
- ✓ συγχρονισμό της αναπνοής
- ✓ αναπνευστικές ασκήσεις (γενικές ελεύθερες ενεργητικές με έμφαση στην εκπνοή και εντοπισμένες (διάφραγμα-κοιλιακοί-κάτω θωρακικό τοίχωμα)
- ✓ χρήση διαφόρων συσκευών αναπνευστικής φυσικοθεραπείας

Το Επιστημονικό Τμήμα Καρδιοαγγειακής και Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας-Αποκατάστασης (Ε.Τ.Κ.Α.Φ.Α) του [Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών](#) (Π.Σ.Φ.) προάγει, αναγνωρίζει, εκπαιδεύει, αλλά και ενημερώνει το ευρύ κοινό, για τη σημασία της έγκαιρης διάγνωσης, πρόληψης, αξιολόγησης και κλινικής εφαρμογής της κατάλληλης φυσικοθεραπευτικής αποκατάστασης σε ασθενείς με ΧΑΠ.