

Dechová gymnastika

Dechová cvičení se používají ve všech klinických oborech podporují vykašlávání, snižují riziko pneumonií, u pooperačních stavů snižují pleurální adheze, podporují vstřebávání výpotku a vedou k lepšímu rozepnutí plicní tkáně.

Dělení dechové gymnastiky

- základní, statické (klidové dýchání)
- speciální, dynamické (v doprovodu končetin a trupu) ovlivňuje hloubku, sílu a rychlost dechu

lokalizované cílené dýchání do oslabené části plic. Patří sem dýchání abdominální, které působí na změnu nitrobřišního tlaku a využívá se tam, kde chceme podpořit venózní krevní oběh.

Typy dýchání

- hrudní
- břišní
- smíšené

Je důležité provádět také prohloubené dýchání, kdy výdech je dvakrát delší než nádech.

Cíl dechových cvičení:

- dosáhnout zpomalení dechové frekvence a zvětšit dechové objemy
- zlepšit funkci bránice
- uvolnit pomocné dýchací svaly
- zlepšit elasticitu hrudníku a předcházet tak vzniku komplikací

Odkašlávání

- k vykašlávání je nutná aktivní účast pacienta
- vyzýváme ho ke kašlání v určitých intervalech, neboť nahromadění sekretu může způsobit komplikace, jako je obstrukce, atelektáza, respirační insuficience nebo pneumonie
- u pacienta po operaci se snažíme najít nejvhodnější způsob fixace rány, aby odkášlávání pro něj bylo co nejméně bolestivé
- odkášlávání je často komplikované a můžeme ho usnadnit prohloubeným dýcháním, vibrací hrudníku při výdechu, dechovými cvičeními nebo pomocí flutteru
- flutter umožňuje pacientovi cvičební nezávislost, samostatnost – uvolňuje sekret v DC, usnadňuje transport hlenů, pomáhá účinné expektoraci

Zdroj: <https://ose.zshk.cz/vyuka/terapie.aspx?tid=112>