

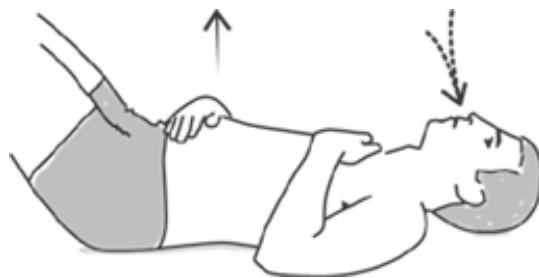
GIMNASTYKA ODDECHOWA

Celem gimnastyki oddechowej jest poprawa sprawności układu krążenia, oddechowego, ruchomości klatki piersiowej i przepony, oraz blizny po zabiegu, a także nauka efektywnego kaszlu i pionizacji. Instruktaż przeznaczony jest dla pacjentów po operacjach w obrębie klatki piersiowej/ Przedstawione poniżej ćwiczenia należy wykonywać co 1-2 h każdego dnia oraz kontynuować rehabilitację w domu.

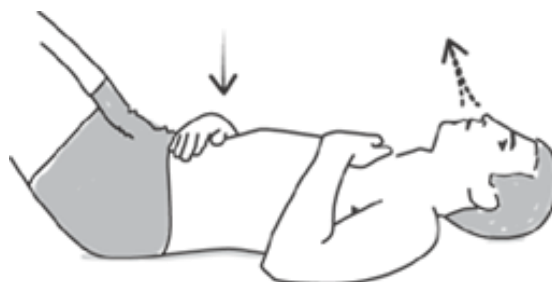
I – III DOBA PO ZABIEGU OPERACYJNYM

ODDYCHANIE TOREM BRZUSZNYM:

1. Połóż się na płasko (bez poduszki) na łóżku lub kocu położonym na podłodze i ugnij nogi w kolanach.
2. Prawą rękę połóż na środku klatki piersiowej, a lewą rękę w górnej części brzucha.
3. Wykonaj powolny, głęboki wdech nosem, zwracając uwagę, aby podczas wdechu wypchnąć brzuch. Ręką położoną na brzuchu sprawdź, czy podczas nabierania powietrza do płuc występuje wyraźne wypchnięcie brzucha do góry. Ręka położona na klatce piersiowej powinna pozostawać nieruchoma w czasie oddychania.



4. Następnie wykonaj wydech ustami ułożonymi jak do gwizdania jednocześnie mocno wciągając brzuch.



5. Przerwa 5-6 sekund na oddychanie własnym torem (przeciwdziałanie hiperwentylacji)

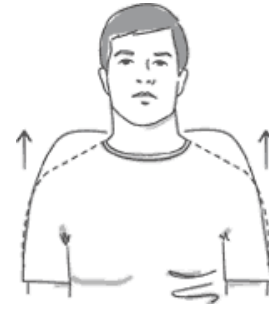
Maksymalna liczba powtórzeń x 3



ĆWICZENIA ODDECHOWE

UNOSZENIE BARKÓW:

1. Unieś barki do góry – WDECH NOSEM
2. Opuść barki – WYDECH USTAMI



KRĄŻENIE RAMION:

Ręce połóż na barki, złącz łokcie. Krążenie ramion na zewnątrz.

1. Przy unoszeniu ramion w górę – WDECH NOSEM
2. Opuszczanie ramion – WYDECH USTAMI

UNOSZENIE RAMION:

Ręce wyprostowane splecione przed sobą.

1. Unosimy ramiona do góry – WDECH NOSEM
2. Opuszczamy ramiona – WYDECH USTAMI

NAUKA EFEKTYWNEGO KASZLU

Pozycja siedząca lub półsiedząca.

1. Zaopiekuj obszar operacyjny (otocz klatkę piersiową ramionami, przytrzymaj łuki żeber dłońmi)
2. Nabierz powietrza i wykasłaj go z samogłoską E lub A.
3. Powtórz ćwiczenie 3 – 4 razy.

Efektem ćwiczenia jest odkrztuszenie zalegającej wydzieliny oskrzelowej w trakcie ćwiczenia lub po jego zakończeniu.

Zaleca się stosowanie ćwiczeń oddechowych przy użyciu aparatu Triflo w celu poprawy sprężynowania klatki piersiowej.

Faza wdechu: uzyskanie poziomu kuleczek max w górze i przez kilka sekund utrzymanie w tej pozycji (z aktywną pracą mięśni pomocniczych wdechowych).

Faza wydechu: opuszczenie kulek w dół. W celu poprawy wydolności fazy wydechu odwrócić aparat o 180° i wykonać w/w czynności.

Cykle oddechów powtórzyć max x 5 (ryzyko hiperwentylacji).

Efekt sprężynowania powoduje rozszerzenie przestrzeni międzyżebrowych, zwiększenie pojemności płuc i wydolności oddechowej.

