



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 22. 3. 2024 | Mgr. Martina Karasová

Máte astma nebo akutní onemocnění dýchacích cest? Vyzkoušejte respirační fyzioterapii

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Mate-astma-nebo-akutni-onemocneni-dychacich-cest-Vyzkousejte-respiracni-fyzioterapii__s10012x20771.html

Pojem respirační fyzioterapie se do povědomí veřejnosti dostal asi nejvíc v době Covidu. Neznámým pojmem ovšem není ani pro alergiky nebo astmatiky, pacienty s chronickým plicním onemocněním nebo pro rodiče dětí s respiračním onemocněním. Respirační fyzioterapie může být podpůrná pro ty, kteří potřebují pomoc s dýcháním, odstraněním hlenů z plic, zlepšením

ventilace plic nebo zvýšením výkonnosti dýchacího systému.



Pro koho je respirační fyzioterapie vhodná?

- **Pacienti po operacích plic** – po operacích plic může respirační fyzioterapie pomoci při obnově funkce plic a snížení rizika komplikací.
- **Osoby s akutními respiračními problémy** – respirační fyzioterapie může být užitečná pro lidi, kteří mají akutní problémy s dýcháním, jako jsou pneumonie, bronchitida nebo respirační selhání.
- **Děti s respiračními obtížemi** – pro děti s respiračními problémy, jako je cystická fibróza, astma nebo bronchitida, může být respirační fyzioterapie užitečná k posílení dýchacích svalů a zlepšení dýchacích funkcí.
- **Osoby s poruchami dýchání spojenými s neurologickými onemocněními** – respirační fyzioterapie může být součástí komplexního léčebného plánu pro lidi s neurologickými onemocněními, jako je roztroušená skleróza, mozková obrna nebo svalová dystrofie.

Metody a techniky respirační fyzioterapie

V respirační fyzioterapii existuje několik možností, které lze využít k léčbě a podpoře dechových funkcí. Některé z nich zahrnují:

Dechová cvičení

Tato cvičení zahrnují různé techniky dýchání, které mohou pomoci zlepšit ventilaci plic, snížit úsilí dýchání a podporovat odstranění hlenů z plic. Mezi běžné [dechové cvičení](#) patří:



- hluboké dýchání,
- izolované dýchání,
- dýchání s dechovými pomůckami nebo
- nácvik vykašlávání.

Inhalační terapie

Inhalace léků může být součástí respirační fyzioterapie, zejména u pacientů s astmatem nebo jinými chronickými plicními onemocněními. Inhalace pomáhá

dodat léky přímo do plic, což může zlepšit symptomy a ulevit dýchacím potížím.

Poklepávání

Je technika, při které terapeut nebo pacient používá lehké klepání na hrudník pacienta, aby pomohl uvolnit hleny z plic a podpořit jejich vykašlávání. Tato technika může být užitečná pro lidi s přetrvávajícím hlenem v plicích.

Vibrace hrudníku

Jde o podobnou techniku jako je poklepová terapie, ale namísto klepání se používají vibrace na hrudník pacienta. Tato technika může pomoci uvolnit hleny a podpořit jejich odstranění.

Drenážní techniky

Zahrnují specifické polohy těla, které pomáhají usnadnit odstranění hlenů z plic a podpořit dýchání. Terapeut může navrhnout různé posturální pozice v závislosti na umístění a množství hlenů v plicích.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: vlastní praxe (autorka je fyzioterapeutka)

[alergie astma dýchací potíže fyzioterapie plicní onemocnění práce s dechem](#)

[správné dýchání](#) [zdravé dýchání](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz