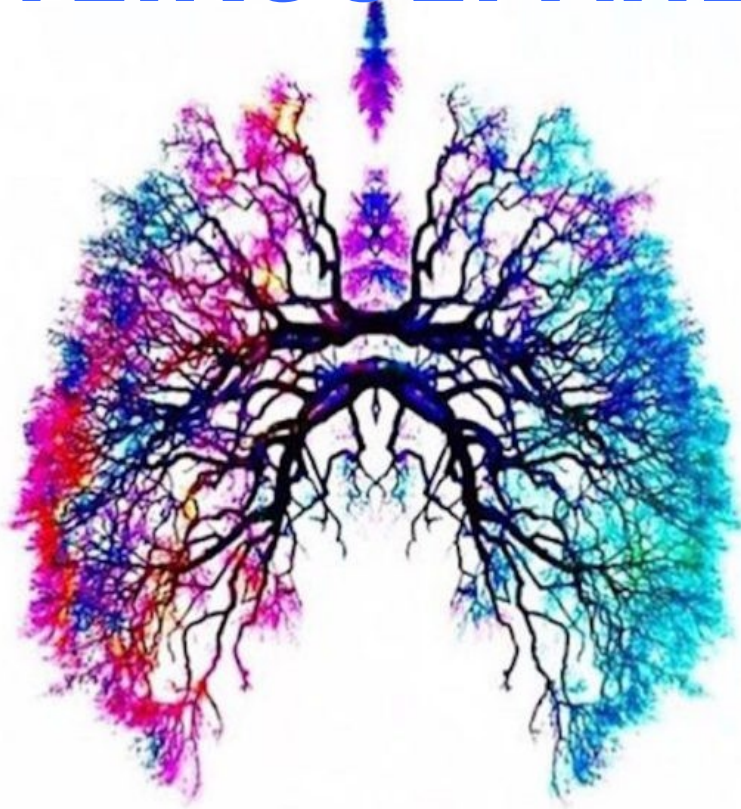


Καράκη Κ. Δήμητρα, Φυσικοθεραπεύτρια

ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



B R E A T H E

*Καράκη Κ. Δήμητρα
Φυσικοθεραπεύτρια, Msc*

ΚΟΜΟΤΗΝΗ
2020

ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ.....

Οι μέρες που διανύουμε μας έχουν αναγκάσει να μείνουμε στο σπίτι μας και μακριά από το αγαπημένο μας σχολείο όπου καθημερινά τα παιδιά μας μαθαίνουν καινούρια πράγματα, κάνουν παρέα με τους φίλους τους και ολοκληρώνουν μια σειρά από θεραπείες, το πρόγραμμα των οποίων είναι απόλυτα εξατομικευμένο. Για αυτό τον λόγο είναι δύσκολο να δοθούν οδηγίες φυσικοθεραπείας σε ένα γενικό κείμενο.

Λόγω του νέου κορονοϊού θα ήταν καλό να γίνει μια ενημέρωση για το ρόλο της αναπνευστικής φυσικοθεραπείας στα παιδιά που άλλωστε αρκετά συχνά εφαρμόζεται στο σχολείο αν κριθεί αναγκαίο από τον φυσικοθεραπευτή. Η καλή αναπνευστική λειτουργία και τα καθαρά από εκκρίσεις πνευμόνια αποτελούν ασπίδα έναντι όλων των ιώσεων. Το κείμενο που ακολουθεί είναι γενικό και παραθέτει πληροφορίες που αφορούν στην αναπνευστική φυσικοθεραπεία, τρόπους βελτίωσης της αναπνοής και τεχνικές αποβολής των εκκρίσεων.



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αναπνευστική φυσικοθεραπεία

Με τον όρο αναπνευστική φυσικοθεραπεία, εννοούμε τις ασκήσεις και τις τεχνικές που χρησιμοποιούμε για να διευκολύνουμε τους ασθενείς με αναπνευστικά προβλήματα. Θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι όλοι οι ασθενείς με χρόνιες αναπνευστικές παθήσεις αντιμετωπίζουν μεγάλα προβλήματα με την αναπνοή τους, ακόμα και για την πραγματοποίηση μικρών και εύκολων κινήσεων.

Οι κύριοι στόχοι της αναπνευστικής φυσικοθεραπείας είναι:

- ✚ Να ενισχύσει έναν ήρεμο τρόπο αναπνοής ή να βελτιώσει τον υπάρχοντα τρόπο αναπνοής.
- ✚ Να διδάξει μια ελεγχόμενη αναπνοή και να μειώσει στο ελάχιστο το έργο της αναπνοής (οικονομική αναπνοή).
- ✚ Να μειώσει ή να απαλλάξει τον ασθενή από τον βρογχόσπασμο.
- ✚ Να βοηθήσει στην έκπτυξη του πνευμονικού παρεγχύματος.
- ✚ Να βοηθήσει στην μετακίνηση και αποβολή των βρογχικών εκκρίσεων.
- ✚ Να διατηρήσει τα πνευμόνια καθαρά από εκκρίσεις.
- ✚ Να αυξήσει την αντοχή του ασθενή.
- ✚ Να κάνει τον ασθενή, όσο είναι δυνατόν, ανεξάρτητο και να του δώσει οδηγίες για την διευκόλυνση των λειτουργικών δραστηριοτήτων.

Τα παιδιά μέχρι την ηλικία των 8 ετών αντιμετωπίζουν προβλήματα στο αναπνευστικό τους σύστημα λόγω της ελλιπούς ωρίμανσής του. Κάποια από αυτά προκαλούνται από επιπόλαιες και περιστασιακές λοιμώξεις του αναπνευστικού (ιώσεις) και άλλα από σημαντικότερα προβλήματα βαρύτερης παθολογίας. Μερικά από τα συμπτώματα της ίωσης είναι ο πυρετός, η κόπωση, η καταρροή και ο βήχας (στην αρχή ξηρός και ενοχλητικός και αργότερα με πτύελα).

Η έναρξη της αντιμετώπισης πρέπει να γίνει από τον παιδίατρο, ο οποίος θα κάνει τη διάγνωση, θα καθορίσει τη φαρμακευτική αγωγή και θα αποφασίσει αν το παιδί πρέπει να μεταφερθεί στο νοσοκομείο ή αν θα ακολουθήσει την αγωγή στο σπίτι. Από εκεί και μετά αρχίζει η συμμετοχή του εξειδικευμένου φυσικοθεραπευτή, ο οποίος με τη σειρά του θα συμβάλει στη συντομότερη θεραπεία του παιδιού. Η αναπνευστική φυσικοθεραπεία ενισχύει την φαρμακευτική αγωγή του παιδίατρου.

Για αυτό το λόγο:

- ✚ Τα βρογχοδιασταλτικά φάρμακα θα πρέπει να εισπνέονται πριν την εφαρμογή της αναπνευστικής φυσικοθεραπείας
- ✚ Τα αντιβιοτικά σε εισπνεόμενη μορφή θα πρέπει να εισπνέονται μετά την εφαρμογή της φυσικοθεραπείας.

Μία από τις σημαντικότερες επιπλοκές των αναπνευστικών λοιμώξεων είναι η αυξημένη συγκέντρωση εκκρίσεων μέσα στους αεραγωγούς των πνευμόνων. Όσο μεγαλύτερη είναι η ποσότητα αυτών των εκκρίσεων, τόσο

δυσκολότερη είναι η δίοδος του αέρα μέσα σε αυτούς. Ο γονιός συχνά ακούει συρτούς ήχους στο θώρακα του παιδιού του, τα λεγόμενα «γατάκια». Η αναπνευστική φυσικοθεραπεία στοχεύει στην απομάκρυνση των εκκρίσεων από τους πνεύμονες και στη διοχέτευση μεγάλου όγκου αέρα στους καθαρούς πια αεραγωγούς, αυξάνοντας έτσι την αναπνευστική λειτουργία.

Ο φυσικοθεραπευτής ξεκινά δίνοντας τέτοιες θέσεις κατάκλισης στο παιδί, στις οποίες οι εκκρίσεις μετακινούνται με τη βοήθεια της βαρύτητας προς πιο κεντρικούς και μεγάλους αεραγωγούς. Αυτό μπορεί να ενισχυθεί από το φυσικοθεραπευτή με χειρισμούς ειδικούς, όπως οι πλήξεις και οι δονήσεις για ταχύτερο και μεγαλύτερο αποτέλεσμα. Από αυτούς με τη βοήθεια του βήχα οι εκκρίσεις απομακρύνονται από το στόμα ή καταπίνονται. Συνήθως παιδιά μέχρι την ηλικία των 10 – 12 ετών προτιμούν να καταπιούν τα φλέγματα, παρά να τα βγάλουν σε ένα μαντηλάκι. Οι εκκρίσεις αυτές, αφού ακολουθήσουν την πορεία στομάχι – έντερο απομακρύνονται αυτόματα από τον οργανισμό. Γι' αυτό και συνήθως τα παιδιά σε αυτήν τη φάση έχουν βλενώδη κόπρανα. Σχετικά μικρό ποσοστό παιδιών απομακρύνει τις εκκρίσεις από το στομάχι με εμετό. Και τότε παρατηρούμε εμέσματα με αρκετή δόση βλέννας.

Σε οξείες φάσεις της νόσου, στις οποίες οι εκκρίσεις είναι πολλές και αναπαράγονται γρήγορα, η διαδικασία μετακίνησης των εκκρίσεων θα πρέπει να επαναλαμβάνεται τακτικά στη διάρκεια της ημέρας. Για το λόγο αυτόν είναι πολύ σημαντική η συμμετοχή του γονιού, αφού θα διδάχτεί από το θεραπευτή απλές διαδικασίες.

Αφού καθαριστούν όσο το δυνατόν περισσότερο οι βρόγχοι από τις εκκρίσεις, σειρά έχει η διοχέτευση αέρα σε αυτούς, σε ποσότητες μεγαλύτερες από μια απλή και ήρεμη ανάσα. Έτσι προκαλούμε μεγαλύτερο αερισμό και περιορίζουμε και βελτιώνουμε την έκπτυξη του πνεύμονα. Όσο μεγαλύτερο σε ηλικία είναι το παιδί, τόσο ευκολότερη και αποδοτικότερη είναι αυτή η διαδικασία.

Ο ρόλος των γονέων

Είναι πολύ σημαντικό, για τη συμμετοχή του παιδιού στη διαδικασία της αναπνευστικής φυσικοθεραπείας, ο κάθε χειρισμός να γίνεται χωρίς να προκαλεί πίεση ή φόβο στο παιδί. Γι' αυτό η θετική παρουσία του γονιού είναι βασική και καθοριστική. Για το λόγο αυτό ο γονιός πρέπει να ενημερώνεται πρώτος και με λεπτομέρεια για το τί θα περιλαμβάνει η αναπνευστική φυσικοθεραπεία. Από τα πλέον βασικά όμως είναι να υπάρχει στενή συνεργασία παιδιάτρου – φυσικοθεραπευτή - γονέα για επανεκτίμηση της κατάστασης του παιδιού και τροποποίηση των χειρισμών.

Στα αρχεία της φυσικοθεραπείας που ακολουθούν είναι απαραίτητη η βοήθεια των γονέων ώστε να επιτευχθούν οι χειρισμοί.

*Λοιπόν αγαπημένα μου παιδιά, ήρθε η ώρα να
δουλέψουμε λιγάκι και να μάθουμε σωστές
αναπνοές!!
Έτοιμοι;;*

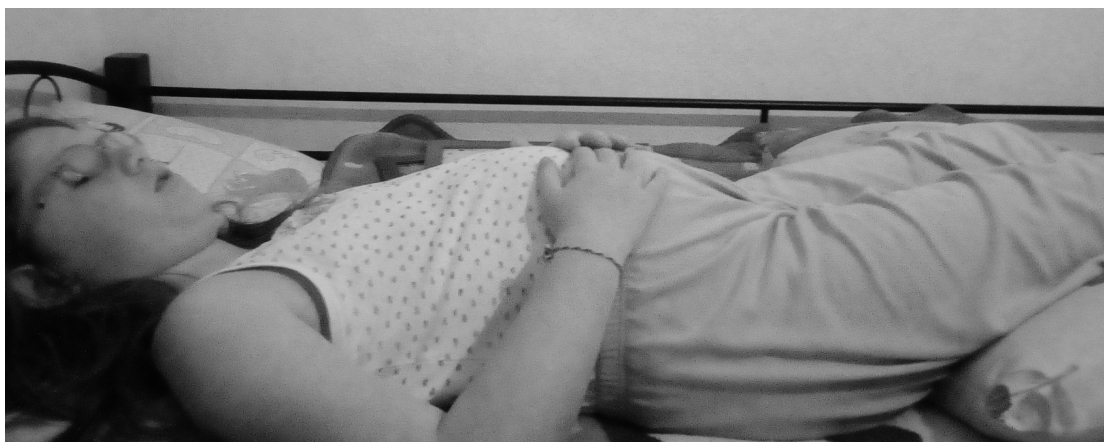


ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΣΩΣΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Συγχρονισμένη αναπνοή

Α. Διαφραγματική Αναπνοή

Ξαπλώνω ανάσκελα βάζοντας ένα μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι μου και ένα μαξιλάρι κάτω από τα γόνατα. Βάζω τα χέρια μου πάνω στην κοιλιά μου και παίρνω μια βαθιά ανάσα ώστε να φουσκώσει πολύ η κοιλιά μου και να σπρώξει τα χέρια μου προς τα πάνω. Μετα βγάζω όλον τον αέρα ρουφώντας την κοιλιά μου.



Β. Θωρακική Αναπνοή

Ξαπλώνω ανάσκελα βάζοντας ένα μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι μου και ένα μαξιλάρι κάτω από τα γόνατα. Βάζω τα χέρια μου πάνω στο στήθος μου και παίρνω μια βαθιά ανάσα ώστε να φουσκώσει το στήθος μου και να σπρώξει τα χέρια μου προς τα πάνω. Μετά βγάζω όλον τον αέρα από το στόμα μου.



Τώρα πάμε να το κάνουμε όλο μαζί!!

Συγχρονισμένη αναπνοή

Ξαπλώνω ανάσκελα όπως ήμουν πριν. Βάζω το ένα χέρι μου πάνω στο στήθος μου και το άλλο πάνω στην κοιλιά μου. Βγάζω όλον τον αέρα από το στόμα μου ρουφώντας την κοιλιά μου και έπειτα παίρνω μια βαθιά ανάσα από την μύτη και φουσκώνω ταυτόχρονα το στήθος και την κοιλιά μου ώστε τα χέρια μου να πηγαίνουν προς τα πάνω. Μετά βγάζω όλον τον αέρα από το στόμα μου αργά-αργά ρουφώντας την κοιλιά μου.



ΠΡΟΣΟΧΗ!!!Οι αναπνοές πρέπει να είναι αργές και βαθιές!!!

Καλή εξάσκηση!!!!