



ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ

Διευθύντρια: Δρ. Τώνια Αδαμίδη MD, MSc, PhD

Φυσιοθεραπεία και Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ)



t.adamides@shso.org.cy

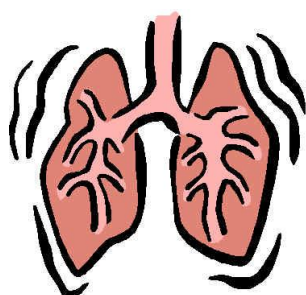
Τηλ.22603517

Η φυσιοθεραπεία αποτελεί μία σημαντική παρέμβαση η οποία απαιτείται για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της Χρόνιας Αποφρακτικής Πνευμονοπάθειας και στοχεύει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ανθρώπων που πάσχουν από τη συγκεκριμένη νόσο.

Φυσιολογικοί πνεύμονες

Για να κατανοήσετε τη ΧΑΠ πρέπει να καταλάβετε πως λειτουργούν οι πνεύμονες.

Ο αέρας που αναπνέουμε μπαίνει μέσα στους πνεύμονες μέσω ενός σωλήνα που ονομάζεται τραχεία και χωρίζεται σε δύο μικρότερους που ο καθένας οδηγεί στον αντίστοιχο πνεύμονα και ονομάζονται βρόγχοι. Κάθε βρόγχος διακλαδίζεται σε ένα σύστημα από όλο και μικρότερους σωλήνες (αεραγωγοί) που στο τέλος τους καταλήγουν σε μικρούς σάκους, τις κυψελίδες.



Η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) είναι ένας όρος που περιλαμβάνει τις παθήσεις των πνευμόνων που έχουν σαν κοινό χαρακτηριστικό την στένωση των αεροφόρων οδών και την ελάττωση της ροής του αέρα μέσα και έξω από τους πνεύμονες.

Είναι μια προοδευτική κατάσταση που προκαλεί βήχα, φλέγματα, συριγμό, σφίξιμο στο στήθος και δύσπνοια.

Χρόνια σημαίνει ότι παραμένει και προοδευτικά ότι μπορεί να χειροτερέψει.

Το κοινό γνώρισμα των παθήσεων αυτών είναι η ελαττωμένη ικανότητα για άσκηση και σωματική δραστηριότητα, η κακή φυσική κατάσταση και τέλος η αδυναμία και ατροφία των σκελετικών μυών, με αποτέλεσμα την κακή ποιότητα ζωής.

Το κάπνισμα είναι η βασική αιτία πρόκλησης της ΧΑΠ. Η μακροχρόνια έκθεση σε ερεθιστικές ουσίες και η μόλυνση του περιβάλλοντος είναι επίσης αιτίες πρόκλησης της ΧΑΠ.

Πολλοί από τους ασθενείς με ΧΑΠ δεν μπορούν να απολαύουν φυσιολογικό ύπνο χωρίς διακοπές. Τα συχνότερα αίτια της νυχτερινής αφύπνισης είναι ο νυχτερινός βήχας και η δύσπνοια.

Τι πρέπει να αποφεύγουν οι ασθενείς με ΧΑΠ;

- Την άμεση έκθεση στον υπερβολικά ψυχρό αέρα

- Την παραμονή σε κλειστούς χώρους με πολλούς ανθρώπους
- Την έκθεση σε ανοικτούς χώρους με ψηλή ατμοσφαιρική ρύπανση, υγρασία, σκόνη κλπ
- Την έκθεση σε χώρους με ερεθιστικές ουσίες, σκόνη κλπ

Ο ρόλος της Φυσιοθεραπείας



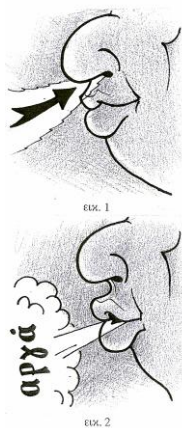
Η φυσιοθεραπεία στοχεύει:

- στον έλεγχο της δύσπνοιας
- στην απομάκρυνση της βλέννας
- στην εκμάθηση οικονομικότερου αλλά και αποτελεσματικότερου τρόπου αναπνοής
- στη βελτίωση της γενικής φυσικής σας κατάστασης

1. Τι να κάνετε όταν έχετε δύσπνοια:

Η δύσπνοια μπορεί να είναι μια δύσκολη κατάσταση που να σας αποτρέπει από πολλές δραστηριότητες. Όταν ξέρετε τι πρέπει να κάνετε μπορείτε να ελέγξετε το δυσάρεστο αυτό αίσθημα.

Έτσι:



- Καθίστε αναπνευστικά και χαλαρώστε τους ώμους σας.
- Εισπνεύστε όσο πιο ήρεμα μπορείτε από τη μύτη και εκπνεύστε σε διπλάσιο χρόνο.
- Επαναλάβετε προσπαθώντας να μειώσετε την ταχύτητα της αναπνοής σας. Επαναλάβετε μέχρι να

νιώσετε τον ρυθμό της αναπνοής σας να επανέρχεται στο κανονικό.

- Μείνετε στη θέση αυτή και αναπνέετε ήρεμα για 5 λεπτά.

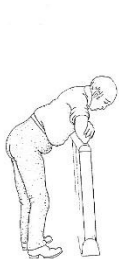
Είναι καλύτερα να εξασκηθείτε σε αυτό τον τρόπο αναπνοής σε κατάσταση ηρεμίας έτσι ώστε όταν έχετε δυσκολία να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε αυτή την τεχνική χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια.

Επαναλάβετε το και κάντε το πολλές φορές την μέρα (πχ βλέποντας τηλεόραση ή διαβάζοντας εφημερίδα).

Μπορείτε να εξασκήσετε την εκπνοή σας με τη βοήθεια ενός κεριού ή ενός χαρτομάντιλου. Αν σας διευκολύνει μπορείτε να μετράτε το χρόνο εισπνοής και εκπνοής ώστε ο δεύτερος να είναι διπλάσιος του πρώτου.

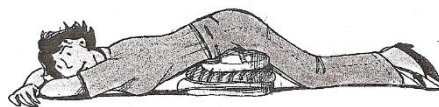
Αυτός ο τύπος αναπνοής μπορεί να σας βοηθήσει να ανακουφιστείτε από τα συμπτώματα δύσπνοιας γιατί αυξάνει το οξυγόνο στο αίμα.

2. Άνετες θέσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν να ελέγξετε τη δύσπνοια:

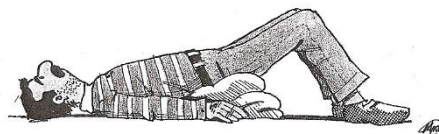


3. Βρογχική παροχέτευση

Είναι πολύ σημαντικό να διατηρείτε τους πνεύμονες σας καθαρούς από τις εκκρίσεις. Οι εκκρίσεις που παραμένουν φράσσουν τους μικρότερους αεραγωγούς και επιδεινώνουν το αίσθημα της δύσπνοιας. Επιπλέον οι εκκρίσεις αυτές αποτελούν εστίες μόλυνσης για τους πνεύμονες.



Η βρογχική παροχέτευση είναι ένας απλός τρόπος για να καθαρίζουν οι πνεύμονες από τις εκκρίσεις.



- Επαναλάβετε την άσκηση από την αρχή.
- Συνεχίστε μέχρι να αποβληθούν όλες οι εκκρίσεις από το βρογχικό δέντρο.
- Οι καλύτερες ώρες για τις ασκήσεις αυτές είναι το πρωί όταν ξυπνάτε, κατά τη διάρκεια της μέρας πριν το φαγητό και το βράδυ πριν κοιμηθείτε.



4. Διαφραγματική αναπνοή

Η άσκηση αυτή γίνεται όταν ήδη έχετε καθαρίσει τους πνεύμονες από τις εκκρίσεις.

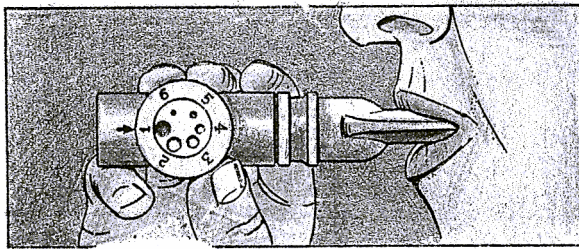


- Ξαπλώστε ανάσκελα και λυγίστε τα γόνατα σας.
- Με ένα βαράκι ή με το χέρι σας πάνω στο διάφραγμα προσπαθήστε να στείλετε αέρα μόνο εκεί, φουσκώνοντας την κοιλιά σας.
- Εκπνέετε βαθιά από το στόμα ρουφώντας την κοιλιά προς τα μέσα.

Η άσκηση αυτή μπορεί να γίνει και από την καθιστή θέση χαλάρωσης χρησιμοποιώντας σαν αντίσταση τα χέρια σας.

5. Ο Εξασκητής αναπνοής

Η απλή συσκευή που βλέπετε στην εικόνα είναι ένας εύκολος τρόπος για να εξασκείται το διάφραγμα, που είναι και ο κυριότερος αναπνευστικός μυς. Υπάρχουν αρκετοί τύποι εξασκητών αναπνοής. Η άσκηση του διαφράγματος σημαίνει καλύτερη και ευκολότερη αναπνοή. Μπορείτε εύκολα και οικονομικά να προμηθευτείτε κάποια από τις συσκευές αυτές και να εξασκείστε καθημερινά για 15-30 λεπτά της ώρας.



6. Εξοικονόμηση ενέργειας

- Εάν η δύσπνοια σας ταλαιπωρεί καθημερινά, είναι σημαντικό να ταξινομήσετε τις καθημερινές σας δραστηριότητες με σειρά προτεραιότητας και να ξεκινάτε πάντα από τα πιο σημαντικά. Έτσι όταν νιώσετε δύσπνοια θα έχετε τελειώσει με τις προτεραιότητες σας και όλα τα άλλα μπορούν να περιμένουν για αύριο!
- Τοποθετείστε τα αντικείμενα που χρησιμοποιείτε σε καθημερινή βάση σε τέτοιο ύψος που να μην καταβάλλετε ιδιαίτερη προσπάθεια για να τα φτάσετε. Κάντε το ίδιο και με τις οικιακές συσκευές όπως το πλυντήριο και το φούρνο.
- Όταν πρόκειται να κάνετε κάποια κουραστική δουλειά, συνδυάστε την με ήρεμη εισπνοή από την μύτη και εκπνοή από το στόμα σε διπλάσιο χρόνο.

7. Φυσική δραστηριότητα

Η αυξημένη φυσική δραστηριότητα στις καθημερινές λειτουργίες έχει ευεργετικά αποτελέσματα και σας βοηθά να αποκτήσετε αίσθημα ανεξαρτησίας και ευφορίας.

Ο φόβος της δύσπνοιας δεν πρέπει να σας αναστέλλει. Θα δείτε ότι με τον καιρό, σιγά- σιγά θα παράγετε μεγαλύτερο έργο με λιγότερη δυσκολία.

Το περπάτημα είναι ένας απλός και θαυμάσιος τρόπος άσκησης που μπορεί να γίνεται καθημερινά. Σημειώστε μια απόσταση που μπορείτε να κάνετε στην αρχή, χωρίς να κουραστείτε ή να σας προκληθεί δύσπνοια. Επαναλάβετε πολλές φορές την απόσταση αυτή, φροντίζοντας να την αυξάνετε καθημερινά από λίγο.

Περπατάτε αργά με σχετικά μεγάλα βήματα αφήνοντας τους ώμους και τα χέρια να κινούνται ελεύθερα. Μην ξεχνάτε να χρησιμοποιείτε την αναπνοή με προτεταμένα χείλη, ώστε ο χρόνος της εκπνοής να είναι διπλάσιος της εισπνοής. Εάν παίρνετε βρογχοδιασταλτικά σε spray, μία η δύο εισπνοές πριν να ξεκινήσετε θα σας επιτρέψει να καλύψετε μεγαλύτερη απόσταση. Τέλος όταν σας έχει συσταθεί οξυγονοθεραπεία από το γιατρό σας, φροντίστε να έχετε τη ροή που σας έχει υποδείξει.

Προσέξτε όμως μην το παρακάνετε.

Συμπτώματα τα οποία θεωρούνται ύποπτα και πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, είναι η υπερβολική δύσπνοια, ο ιδρώτας, πόνος στο θώρακα, ζαλάδα, αδυναμία ή μεγάλη κόπωση.

Όσοι πάσχουν από ΧΑΠ ξέρουν ότι οι καθημερινές δραστηριότητες απαιτούν περισσότερη προσπάθεια από ότι στους υγιείς.

Αυτό όμως δεν πρέπει να αποτελεί αιτία για να αλλάξετε τρόπο ζωής και να καθηλωθείτε στο κρεβάτι ή στην καρέκλα, ζώντας μόνο για να παίρνετε τα φάρμακά σας. Αυτή είναι η κεντρική ιδέα και ο στόχος του Προγράμματος Πνευμονικής Αποκατάστασης.

Πρόγραμμα Αποκατάστασης



Σημαντικός τρόπος βελτίωσης της φυσικής σας κατάστασης είναι και η συμμετοχή σας στο Πρόγραμμα Αποκατάστασης το οποίο γίνεται κάτω από την επίβλεψη του Πνευμονολόγου και του Φυσιοθεραπευτή.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

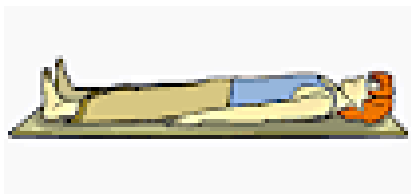


Οι ασκήσεις δίνονται σύμφωνα με το πρωτόκολλο της Πνευμονικής Αποκατάστασης

✓ Ασκήσεις χαλάρωσης

Οι ασκήσεις και οι θέσεις χαλάρωσης σας βοηθούν να μειώσετε το αίσθημα της «έντασης» που μπορεί να δημιουργείται καθημερινά λόγω της νόσου.

Ξαπλώστε ανάσκελα σε ένα ήρεμο μέρος. Κλείστε τα μάτια και πάρτε μερικές ήρεμες αναπνοές.



- Πιέστε το κεφάλι στο στρώμα, κρατήστε και αφήστε
- Πιέστε την κοιλιά στο στρώμα, κρατήστε και αφήστε.
- Σφίξτε τους γλουτούς, κρατήστε και αφήστε Καθίστε.

✓ Ελεύθερες ενεργητικές ασκήσεις ώμων συνδυασμένες με αναπνοή.



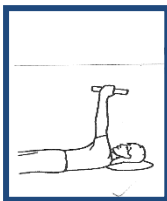
✓ Ασκήσεις με μάντες



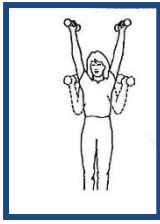
αντίστασης



✓ Πρόγραμμα Ασκήσεων με διατάσεις και βάρακια

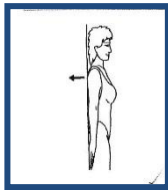


1. Από ύπτια θέση κρατώντας τα βάρακια τεντώστε τα χέρια προς τα πάνω με ταυτόχρονη παρατεταμένη εκπνοή. Τα κατεβάζετε με εισπνοή. Επαναλάβετε για 30 φορές. Από την ίδια θέση ανοίζετε τα χέρια στο ύψος των ώμων με ταυτόχρονη παρατεταμένη εκπνοή



2. Σταθείτε όρθιος κρατώντας τα βάρáκια μπροστά στο στήθος. Ανεβάστε τα χέρια ευθεία πάνω με ταυτόχρονη εκπνοή και τα κατεβάστε με εισπνοή.

Επαναλάβετε 30 φορές



3. Σταθείτε όρθιος και ακουμπήστε σε ένα τοίχο. Σπρώξτε τον τοίχο με παρατεταμένη εκπνοή και χαλαρώστε με εισπνοή.

Επαναλάβετε 30 φορές.



4. Σταθείτε όρθιος μπροστά στον τοίχο σε απόσταση περίπου ένα μέτρο. Ακουμπήστε τις παλάμες σας στον τοίχο και κάνετε κάμψεις του αγκώνα. Όταν σπρώχνετε κάνετε ταυτόχρονα παρατεταμένη εκπνοή. Επαναλάβετε 30 φορές.



Μπορείτε να κάνετε την ίδια άσκηση με το ένα πόδι μπροστά από το άλλο για να κάνετε διατάσεις στα πόδια.



5. Ανέβασμα και κατέβασμα σκάλας. Στην εκπνοή διπλάσια σκαλιά σε σχέση με την εισπνοή.



6. Ξαπλώστε ανάσκελα με τα γόνατα λυγισμένα και τα χέρια σταυρωμένα στους ώμους. Σηκώστε το κεφάλι και τους ώμους ελαφρά προς τα πάνω με ταυτόχρονη εκπνοή και πίσω με εισπνοή. Επαναλάβετε 30 φορές



7. Ξαπλώστε ανάσκελα και λυγίστε το ένα πόδι. Τεντώστε το άλλο πόδι και σηκώστε το αργά μέχρι το ύψος του λυγισμένου γόνατος. Κατεβάστε αργά κάτω. Επαναλάβετε 30 φορές



8. Στατικό ποδήλατο: Αντίσταση χαμηλή αρχικά και μετά πιο μεγάλη. Άσκηση 30 δευτερόλεπτα και διακοπή 30 δευτερόλεπτα. Σύνολο άσκησης 10 λεπτά αρχικά και μετά μέχρι 40 λεπτά (σύνολο άσκησης και διακοπής).

9. Διατάσεις διαφράγματος και θωρακικών μυών



- Από πρηνή θέση οι παλάμες δίπλα στους ώμους. Σπρώξτε τα χέρια και κάνετε υπερέκταση κορμού και αυχένα με παρατεταμένη εκπνοή.



- Ενώστε τα χέρια σας τα προς τα πίσω και σπρώξτε μέχρι το τελικό εύρος με ταυτόχρονη εκπνοή.