



Płuca Polski

OD KASZLU DO WŁÓKNIENIA



Poradnik fizjoterapii oddechowej

Ćwiczenia do samodzielnego wykonywania
przez pacjentów ze śródmiąższowymi chorobami płuc

Spis treści

1. Wprowadzenie str. 4
2. Zanim przystąpisz do ćwiczeń – wskazówki str. 5
3. Ćwiczenia oddechowe str. 6
4. Kampania "Płuca Polski. Od kaszlu do włóknienia" str.18

Tytuł:

Poradnik fizjoterapii oddechowej. Ćwiczenia do samodzielnego wykonywania przez pacjentów ze śródmiąższowymi chorobami płuc.

Autor:

Mgr spec. fizjoterapii Agata Gładzka
fizjoterapeuta oddechowy
Pracownia Rehabilitacji
Instytut Gruźlicy i Chorób Płuc w Warszawie

Opracowanie redakcyjne:
FleishmanHillard Polska

Ilustracje:
Agnieszka Elbert

Projekt graficzny:
4pro.studio





WPROWADZENIE

Fizjoterapia oddechowa, zaraz obok leczenia farmakologicznego, jest jednym z kluczowych elementów terapii chorób układu oddechowego. Regularnie wykonywana wpływa korzystnie na poprawę komfortu życia pacjentów, m.in. poprzez zmniejszenie uczucia duszności i zwiększenie tolerancji wysiłku.

Poradnik fizjoterapii oddechowej powstał w celu wsparcia osób z chorobami płuc. Publikacja, opracowana w ramach Kampanii „Płuca Polski. Od kaszlu do włóknienia”, jest praktycznym narzędziem, będącym zbiorem dwunastu ćwiczeń oddechowych do samodzielnego wykonywania przez pacjentów ze śródmiąższowymi chorobami płuc.

Poradnik przeznaczony jest przede wszystkim **dla pacjentów ze śródmiąższowymi chorobami płuc (ILD), m.in. idiopatycznym włóknieniem płuc (IPF) oraz śródmiąższowymi chorobami płuc występującymi w przebiegu innych chorób (np. reumatycznych czy autoimmunologicznych). Zaprezentowane w nim ćwiczenia będą przydatne również dla osób zmagających się z innymi chorobami układu oddechowego, np. przewlekłą obturacyjną chorobą płuc (POChP).**

Zaproponowane w *Poradniku* ćwiczenia pacjent może wykonywać zupełnie sam. Wspomagają one funkcjonowanie układu oddechowego, a część z nich bazuje na technikach radzenia sobie ze stresem, ułatwiając wyciszenie i zasypianie. Stanowią one dodatkową pomoc w regulacji trudnych emocji, które także mogą być wynikiem przewlekłej choroby płuc, takiej jak IPF, ILD czy POChP. Większość ćwiczeń została zaproponowana w dwóch wariantach, dzięki czemu z łatwością mogą zostać dostosowane do stanu zdrowia i możliwości chorego. Co istotne, ćwiczenia z powodzeniem mogą być wykonywane w domu z wykorzystaniem podręcznych przedmiotów – nie wymagają posiadania profesjonalnego sprzętu sportowego.

Warto pamiętać, aby przed rozpoczęciem rehabilitacji oddechowej skonsultować się ze swoim lekarzem prowadzącym i/lub fizjoterapeutą, w celu omówienia ewentualnych przeciwwskazań do ćwiczeń, które mogą wynikać np. z innych chorób współistniejących, uniemożliwiających ich wykonywanie.

Zachęcam do korzystania z *Poradnika* do i regularnej aktywności fizycznej. Wszystkie przedstawione w *Poradniku* ćwiczenia dostępne są również w formie video na stronie internetowej Kampanii "Płuca Polski. Od kaszlu do włóknienia" oraz na jej profilu na Facebook'u.

Mgr Agata Gładzka

ZANIM PRZYSTĄPISZ DO ĆWICZEŃ

WSKAZÓWKI

2

1.



Ćwicz
przynajmniej
1h po posiłku.

2.



Przewietrz pomieszczenie,
w którym ćwiczysz
lub otwórz okno
w trakcie ćwiczeń.

3.



Jeśli korzystasz
z tlenu, podłącz go na
czas wykonywania
ćwiczeń.*

4.



Jeśli posiadasz
pulsoksymetr, kontroluj
saturację w trakcie
wykonywania
ćwiczeń.*

5.



W trakcie ćwiczeń rób
przerwę, jeśli potrzebujesz.
Możesz pić wodę
niegazowaną.

6.



W przypadku wystąpienia
niepokojących objawów w trakcie
wykonywania ćwiczeń, takich jak:
ból lub zawroty głowy, ból w klatce
piersiowej, nudności, nasilająca się
duszność – przerwij wykonywanie
ćwiczeń, odczekaj chwilę i zacznij
ponownie. Jeśli objawy nie
ustąpią – pilnie skontaktuj
się z lekarzem.

7.



3-5 RAZY
W
TYGODNIU

Ćwiczenia warto wykonywać
3-5 razy w tygodniu,
ale można również
ćwiczyć codziennie.

9.



Dobór zaproponowanych
ćwiczeń jest dowolny.
Wskazane jest jednak, aby osoby
prowadzące siedzący tryb życia
uwzględniły w nim przynajmniej
jedno z ćwiczeń
przeciwwzkrzepowych.

8.

L

1 SERIA

=

5-15 MIN

1 seria ćwiczeń powinna
trwać od 5 do 15 min. W razie
potrzeby można zwiększyć
częstotliwość, ćwicząc 2 razy
dziennie, np. rano
i wieczorem.

* Wskazówki oznaczone gwiazdką dotyczą pacjentów z zaawansowaną chorobą układu oddechowego, w przypadku których wysiłek fizyczny prowadzi do spadku saturacji.

3

ĆWICZENIE

1

ĆWICZENIA ODDECHOWE

- Nauka oddychania torem przeponowym



1.

2.

3.

Pozycja wyjściowa:

Położ się na plecach na macie lub kocu, pod głowę umieść matę poduszkę. Nogi ugnij w kolanach pozostawiając stopy na podłodze. Jedną rękę połów na klatce piersiowej, drugą – na brzuchu, tuż poniżej mostka.

Ćwiczenie:

Zrób wdech nosem z jednoczesnym wypukleniem brzucha. Klatka piersiowa powinna zostać nieruchoma. Następnie zrób wydech ustami z jednoczesnym wypchnięciem powietrza z brzucha.

⌚ Czas trwania ćwiczenia: **około 2-3 minuty.**

Wariant:

Zamiast ręki na brzuch możesz położyć woreczek gimnastyczny lub książkę, co będzie stanowiło dodatkowy opór.



Uwaga!

To ćwiczenie należy wykonywać przynajmniej jedną godzinę po posiłku.

1h



● Oddychanie 4 - 7 - 8

ĆWICZENIE

2



Pozycja wyjściowa:

Usiądź wygodnie – ważne, aby plecy miały podparcie – lub połóż się na plecach.

Ćwiczenie:

Wykonaj wdech nosem, licząc spokojnie w myślach lub na palcach: 1, 2, 3, 4. Następnie zatrzymaj oddech, odliczając kolejno: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Po tym czasie zrób powolny wydech ustami nadal licząc: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

L Czas trwania ćwiczenia:
około 3 minuty.



Uwaga!

W przypadku krótszego oddechu można zmienić stosunek liczbowy:

1, 2 – wdech nosem,

1, 2, 3 – zatrzymanie oddechu,

1, 2, 3, 4 – wydech ustami.

Ćwiczenie rozciągające klatkę piersiową (w pozycji stojącej)

Pozycja wyjściowa:

Stań w lekkim rozkroku wybranym bokiem do krzesła lub parapetu, opierając się o nie ręką. Drugą rękę trzymaj swobodnie wzdłuż ciała.

Ćwiczenie:

Weź wdech nosem, jednocześnie wznosząc wolną rękę nad głowę oraz wykonując skłon tułowia w bok. Następnie zrób wydech przez usta, powracając do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie na drugą stronę ciała.

C Liczba powtórzeń:
5-8 razy na każdą stronę ciała.

Wariant:

Weź do ręki obciążenie, np. ciężarek lub półlitrową butelkę z wodą.



• Ćwiczenie rozciągające klatkę piersiową oraz wzmacniające mięśnie tułowia I



Pozycja wyjściowa:

Stań na podłodze lub usiądź na krześle, ale nie opieraj pleców. Ręce, proste w łokciach, wyciągnij przed siebie. Na wysokości mostka złóż dłonie, kciuki skieruj do góry.

Ćwiczenie:

Zrób wdech nosem z jednoczesnym rozłożeniem rąk na zewnątrz, do boków i ściągnięciem łopatek. Następnie wykonaj wydech ustami, powracając do pozycji wyjściowej ze złączonymi rękami.

🕒 Liczba powtórzeń: 5–8 razy.

Wariant:

Weź do rąk obciążenie, np. ciężarki lub półlitrowe butelki z wodą.



Ćwiczenie rozciągające klatkę piersiową I

Pozycja wyjściowa:

Usiądź na krześle, nie opieraj pleców. Jedną rękę połóż na przeciwnym kolanie. Drugą rękę zegnij w łokciu (łokiec powinien być skierowany do przodu), dłoń oprzyj o szyję.

Ćwiczenie:

Wykonaj wdech nosem, w tym samym czasie starając się sięgnąć łokciem jak najdalej za siebie (kierując go w bok). Wydech zrób przez usta, powracając do pozycji wyjściowej. Zmień ręce i powtórz ćwiczenie.

🕒 Liczba powtórzeń:
5-8 razy po każdej zmianie rąk.

Wariant:

Weź do ręki obciążenie, np. ciężarek lub półlitrową butelkę z wodą.



● Ćwiczenie rozciągające klatkę piersiową II

ĆWICZENIE

6



Pozycja wyjściowa:

Położ się na boku na macie lub kocu, pod głową umieść matą poduszkę. Nogi zegnij w biodrach i kolanach. Proste ręce, jedna na drugiej, połów przed sobą na wysokości klatki piersiowej.

Ćwiczenie:

Zrób wdech nosem, jednocześnie sięgając jedną ręką jak najdalej za siebie, otwierając w ten sposób klatkę piersiową. Następnie zrób wydech ustami, wracając do pozycji wyjściowej i łącząc ponownie obie ręce. Powtórz ćwiczenie na drugim boku.

L Liczba powtórzeń: **5-8 razy na każdy bok.**

Wariant:

Weź do ręki obciążenie, np. ciężarek lub półlitrową butelkę z wodą.



Ćwiczenie rozciągające klatkę piersiową III

Pozycja wyjściowa:

Usiądź wygodnie, nie opierając pleców. Do rąk weź łaskę gimnastyczną lub kij od szczotki/mopa. Trzymając go w obu wyprostowanych rękach, unieś nad głowę.

Ćwiczenie:

Weź wdech nosem, wykonując jednoczesny skłon tułowia do boku. Zrób wydech ustami, powracając do pozycji wyjściowej. Następnie weź ponowny wdech nosem i wykonaj skłon w drugą stronę.

🕒 Liczba powtórzeń:

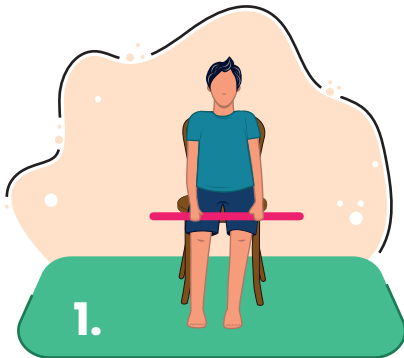
5-8 razy na każdą stronę.



Ćwiczenie rozciągające klatkę piersiową IV

ĆWICZENIE

8



Pozycja wyjściowa:

Usiądź wygodnie. Do rąk weź laskę gimnastyczną lub kij od szczotki/mopa. Trzymając go w obu wyprostowanych rękach, odłóż laskę/kij na kolana.



Ćwiczenie:

Wykonaj wdech nosem, wznosząc proste ręce przodem w górę. Zrób wydech ustami, opuszczając ręce i wracając do pozycji wyjściowej.

🕒 Liczba powtórzeń: 5-6 razy.



Ćwiczenie rozciągające klatkę piersiową oraz wzmacniające mięśnie tułowia II

Pozycja wyjściowa:

Położ się na plecach (na macie lub kocu). Pod głowę umieść matę poduszkę. Nogi ugnij w kolanach, stopy oprzyj na podłodze. Skrzyżuj wyprostowane w łokciach ręce i połóż na biodrach.

Ćwiczenie:

Weź wdech nosem, unosząc jednocześnie ręce za głowę. Wykonując ruch od bioder za głowę, rozłóż je w kształt litery V. Zrób wydech ustami, opuszczając ręce i wróć do pozycji wyjściowej.

🕒 Liczba powtórzeń: 5–8 razy.



Wariant:

Weź do ręki obciążenie, np. ciężarki lub półlitrowe butelki z wodą.



● Ćwiczenie rozciągające klatkę piersiową oraz wzmacniające mięśnie tułowia III

ĆWICZENIE

10



Pozycja wyjściowa:

Usiądź na krześle, nie opierając o nie pleców. Proste w łokciach ręce wyciągnij przed siebie. Na wysokości mostka złóż dłonie, kciuki skieruj do góry.



Ćwiczenie:

Weź wdech nosem, jednocześnie unosząc jedną rękę nad głowę, a drugą do boku (ręce powinny tworzyć literę „L”). Zrób wydech ustami, wracając do pozycji wyjściowej. Wykonaj kolejne powtórzenie zmieniając ręce i strony.

🕒 **Liczba powtórzeń:**
5–8 razy na stronę.



Wariant:

Weź do rąk obciążenie, np. ciężarki lub półlitrowe butelki z wodą.



Ćwiczenie przeciwzakrzepowe kończyn dolnych

Pozycja wyjściowa:

Usiądź na krześle i oprzyj plecy.

Ćwiczenie A:

Naprzemiennie zginaj i prostuj stopy w stawach skokowych.

Ćwiczenie B:

Wykonaj krążenia stóp w stawach skokowych.

⌚ Czas trwania ćwiczenia:
15–20 powtórzeń, co daje
ok. 1 minuty ćwiczenia.



• Ćwiczenia przeciwzkrzepowe kończyn górnych



Pozycja wyjściowa:

Usiądź na krześle i oprzyj plecy. Wyprostowane w łokciach ręce wyciągnij przed siebie (kciuki skieruj do środka) na wysokości klatki piersiowej.

Ćwiczenie A:

Wykonuj naprzemienne ruchy zamykania i otwierania dłoni.



Ćwiczenie B:

Wykonuj krążenia dłoni w stawach nadgarstkowych.



⌚ Czas trwania ćwiczenia:

15–20 powtórzeń, co daje ok. 1 minuty ćwiczenia.

Kampania „Płuca Polski. Od kaszlu do włóknienia” ma na celu podnoszenie świadomości społeczeństwa na temat chorób płuc, przede wszystkim idiopatycznego włóknienia płuc (IPF) oraz innych śródmiąższowych chorób płuc (ILD), a także przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP). Ważnym elementem realizowanych działań jest zwrócenie uwagi szerokiej opinii publicznej, w tym społeczeństwa, środowiska pacjentów oraz medycznego i interesariuszy na zagrożenia, ryzyko i konsekwencje, jakie niosą za sobą dane schorzenia.

W ślad za ekspertami podkreślana jest istota wczesnego rozpoznania chorób, będącego warunkiem szybkiego podjęcia terapii. Kampania dostarcza również praktycznych narzędzi, pomocnych w życiu z chorobą.

Więcej informacji na stronie

www.plucapolski.pl

oraz Facebooku

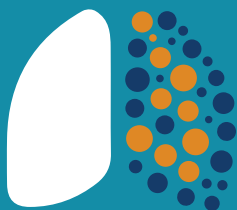
www.facebook.com/kampaniaplucapolski

Materiał powstał przy wsparciu firmy
Boehringer Ingelheim.



**Boehringer
Ingelheim**

Warszawa, czerwiec 2024 r.
MPR-PL-100890



Płuca Polski

OD KASZLU DO WŁÓKNIENIA





Płuca Polski

OD KASZLU DO WŁÓKNIENIA

