

Pacientská organizácia pre chronické pľúcne choroby



abc
za zdravé dýchanie
o. z.

Dychové cvičenia: Techniky na uľahčenie dýchania

informácie pre pacientov

Dychové cvičenia: Techniky na uľahčenie dýchania

Ponúkame vám niekoľko dobrých rád, ako si prečistiť pľúca správnym vykašliavaním hlienov a ako zlepšiť kvalitu života lepším dýchaním.

Dýchanie so zošpúlenými perami

- pomaly sa nadychujte nosom, kým sa pľúca nenaplnia vzduchom, zošpúlte pery, akoby ste chceli písať,
- pomaly vydychujte ústami a pery pritom ponechajte zošpúlené. Pamätajte na to, že výdych by mal trvať dvakrát tak dlho ako nádych, a nezabudnite, že pery majú ostať zošpúlené.

Bránicové dýchanie

Bránica je v procese dýchania veľmi dôležitá, je to sval zabezpečujúci dýchanie. Keď sa bránica stiahne, dochádza k rozpínaniu pľúc a k ich plneniu vzduchom. Pri uvoľnení bránice vzduch z pľúc uniká.



Bránica je v procese dýchania veľmi dôležitá, je to sval zabezpečujúci dýchanie. Keď sa bránica stiahne, dochádza k rozpínaniu pľúc a k ich plneniu vzduchom. Pri uvoľnení bránice vzduch z pľúc uniká.

- Uvoľnite ramená. Položte jednu ruku na brucho, vnímajte, ako sa brucho dvíha. Napnite brušné svalstvo,
- vydýchajte s použitím techniky so zošpúlenými perami (mali by ste cítiť sploštenie brucha),
- opakujte trikrát za sebou a oddychujte dve minúty. Opakujte toto cvičenie viackrát za deň.

Technika kontrolovaného kašľa

- sadnite si a urobte si pohodlie. Zľahka predkloňte hlavu. Obe chodidlá pevne pritlačte na podlahu,



- zhlboka sa nadýchnite s použitím techniky bránicového dýchania. Pokúste sa na tri sekundy zadržať dych,
- mierne pootvorte ústa a dvakrát zakašlite,
- prvé zakašľanie uvoľní hlieny a druhé zakašľanie posunie hlieny smerom hore. Skontrolujte ich farbu. Ak sú sfarbené inak ako bežne, skontaktujte svojho lekára,
- chvíľu pokojne dýchajte a opakujte raz alebo dvakrát v prípade, že sa výsledok nedostaví ihneď.

Úsilný výdych

Úsilný výdych má podobné účinky ako Technika kontrolovaného kašľa, pomáha odstrániť hlieny z dýchacích ciest s menšou námahou, šetriť energiu

Sadnite si pohodlne, zľahka predkloňte hlavu. Chodidlá pevne pritlačte na podlahu.

Zhlboka sa nadýchnite použitím techniky bránicového dýchania.

Úsilne vydýchnite otvorenými ústami, ako keď robíte hmlu na sklo. Jeden alebo dvakrát opakujte.

Ďalšie možnosti ako odstrániť hlieny z dýchacích ciest!

- predtým, ako idete von, zhlboka sa nadýchnite a použite techniku kontrolovaného kašľa alebo techniku úsilného výdychu. Pokiaľ to urobíte správne, prečistíte si pľúca a je menej pravdepodobné, že budete kašľať,
- hlieny sa môžu nahromadiť v pľúcach počas noci. Najlepšie je preto vykonávať uvedené techniky ráno,
- pred vykonávaním kašľacích techník sa napite teplej tekutiny. Pomôže Vám to uvoľniť hlieny,
- naučte sa ovládať kašeľ. Nedovoľte kašľu, aby ovládol Vás.



*Pre patientskú organizáciu ABC za zdravé dýchanie vypracovala
MUDr. Helena Horváthová*

Foto: Martina Jakabovičová, Miroslav Barus, Katarína Barusová