



# ODDYCHAJMY.PL

Oddychaj i żyj łatwiej



## Ćwiczenia Oddechowe

**Przewlekła Obturacyjna Choroba Płuc (POCHP)** to choroba, którą można leczyć oraz jej zapobiegać. Jedną z form terapii pozafarmakologicznej jest rehabilitacja pulmonologiczna. Ćwiczenia oddechowe mają za zadanie zwiększenie pojemności płuc i siły mięśni oddechowych, zaktywizowanie różnych torów oddechowych, a także poprawiają funkcję przepony oraz zwiększają ruchomość klatki piersiowej.

**Zapraszamy do zapoznania się z prostymi ćwiczeniami, które mogą istotnie podnieść jakość życia zarówno osób z POChP, jak i zagrożonych tą chorobą.**



Ćwiczenia powstały przy współpracy z **mgr Agatą Gładzką**, specjalistką fizjoterapii z 20-letnim doświadczeniem w pracy z pacjentami pulmonologicznymi i torakochirurgicznymi, pracownikiem Instytutu Gruźlicy i Chorób Płuc.

Sprawdź swoją wiedzę  
o POChP na portalu:

[www.oddychajmy.pl](http://www.oddychajmy.pl)

Polub nasz profil na facebooku:  
[www.facebook.com/oddychajmypl](https://www.facebook.com/oddychajmypl)

# Aktywność fizyczna w POChP

**Jednym z pierwszych objawów POChP jest duszność związana z ograniczeniem wydechu, chociaż chorzy często utrzymują, że mają problem z wdechem.**

Duszność oraz lęk przed jej nasileniem, w znaczącym stopniu ograniczają aktywność fizyczną chorego. Chorzy większość czasu spędzają w pozycji siedzącej lub w łóżku, mało się ruszają, rzadko wychodzą z domu.

Efektem pozostawania w bezruchu jest osłabienie mięśni szkieletowych, czyli takich, które odpowiadają za stanie, chodzenie oraz codzienną aktywność fizyczną.

Wraz z osłabieniem mięśni szkieletowych spada siła mięśni oddechowych oraz parametry wentylacyjne płuc, co powoduje zwiększony wysiłek oddechowy, a w konsekwencji duszność. Powoduje to spadek jakości życia, niekiedy nasila stres i izolację społeczną. Może być również przyczyną depresji u chorego.

Bezruch może prowadzić również do zwiększenia ilości zaostrzeń w ciągu roku.

## **Nie rezygnuj z ruchu!**

Codzienna, nawet minimalna aktywność fizyczna, znacząco wpływa na zdrowie chorego na POChP. Powoduje wzrost siły mięśni lokomocyjnych, poprawę funkcji mięśni oddechowych oraz funkcji układu oddechowego.

Trening fizyczny ma wpływ nie tylko na wzrost siły mięśniowej i wydolności, ale również powoduje rozszerzenie drzewa oskrzelowego, zmniejszając uczucie duszności.

## **Wyjdź z domu - spacer to też trening.**

Jeśli nie możesz wyjść na zewnątrz, maszeruj w miejscu wysoko unosząc kolana.



Spróbuj wyjść na schody i wspiąć się pół piętra w górę, a następnie zejść pół piętra w dół.

Kup rower stacjonarny lub składany rotor – regularne korzystanie z takiej formy treningu poprawia wydolność ogólną organizmu.

Możesz ćwiczyć w domu wykorzystując taśmy i ciężarki lub butelki wypełnione wodą i ręcznik. Pamiętaj o monitorowaniu saturacji!

Jeśli korzystasz z tlenu, używaj go również w trakcie wysiłku fizycznego.

Pamiętaj o regularnym zażywaniu leków.

Ćwicz codziennie prowadząc do umiarkowanego zmęczenia. Jeśli w trakcie wysiłku będziesz odczuwać duszność, pojawią się zawroty głowy lub mroczki przed oczami – przerwij ćwiczenie i powrót do niego dopiero po ustąpieniu dolegliwości.

**W razie jakichkolwiek wątpliwości, skonsultuj się z fizjoterapeutą, który dobierze formę aktywności i obciążenie indywidualnie do Twoich potrzeb.**

**Pamiętaj – ruch jest receptą na Twoje dobre samopoczucie!**

# UWAGA!

Jeśli jesteś w trakcie **zaostrzenia**, rozpoczęcie ćwiczeń należy skonsultować z lekarzem lub fizjoterapeutą.

Ćwicz **przynajmniej 1 – 2h** po posiłku w dobrze przewietrzonym pomieszczeniu.

**Gdyby w trakcie wykonywania ćwiczeń wystąpiły niepokojące objawy, takie jak np.: ból lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nudności, nasilająca się duszność - należy przerwać wykonywanie ćwiczeń, odczekać chwilę, a jeśli objawy nie ustąpią - skontaktować się z lekarzem.**

## Ćwiczenie 1

### Nauka oddychania przez „zasznurowane usta”.

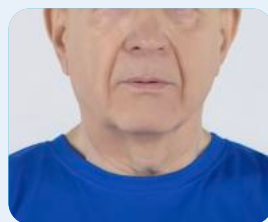
**Cel: poprawienie wzorca oddechowego.** Nos jest fantastycznym „klimatyzatorem”- oczyszcza, ogrzewa i nawilża wdychane powietrze. Wdech nosem wymaga mniej wysiłku. Długi wydech przez „zasznurowane usta” powoduje rozszerzenie dróg oddechowych, zwiększa przepływ powietrza, co poprawia jego efektywność. Takie oddychanie zmniejsza częstość oddechów, zmniejsza skutki hiperwentylacji, łagodzi objawy duszności oraz poprawia saturację.



**1.** Usiądź na krześle i swobodnie oprzyj ręce o uda.



**2.** Nabierz powietrze nosem licząc w myślach do dwóch.



**3.** Wypuść powietrze przez „zasznurowane usta” – tak jak przy zdmuchiwniu świeczek – licząc w myślach do pięciu.

## Ćwiczenie 2

# Ćwiczenia mięśni oddechowych.

### Cel: Wzmocnienie mięśni oddechowych.

To ćwiczenie należy wykonywać kilkakrotnie w ciągu dnia.

**Uwaga – do ćwiczeń wykorzystujemy aparat składający się z trzech kulek, można też ćwiczyć używając butelki z wodą.**

## Ćwiczenie natężonego wdechu.



**1.** Usiądź na krześle, aparat trzymaj za podstawę.



**2.** Włóż ustnik do ust i spokojnie wypuść powietrze do samego końca.



**3.** Wykonaj mocny, gwałtowny wdech. Następnie wyjmij ustnik z ust i odpocznij przez krótką chwilę.

**Ćwiczenie powtórz 5 razy.**

## Ćwiczenie natężonego wydechu.



**1.** Obróć aparat do góry nogami i nabierz głęboko powietrza.



**2.** Włóż ustnik do ust i zrób mocny, gwałtowny wydech. Wyjmij ustnik z ust i odpocznij przez krótką chwilę.

**Ćwiczenie powtórz 5 razy.**

**Do tych ćwiczeń możesz używać również butelki z wodą.  
Wypełnij ją w 2/3 wodą i włóż do środka słomkę.**



**1.** Usiądź na krześle z butelką wypełnioną w 2/3 wodą i włożoną słomką.



**2.** Nabierz powietrze nosem.



**3.** Wykonaj jak najdłuższy wydech przez słomkę do butelki, następnie odpocznij krótką chwilę.

**Ćwiczenie powtórz 5 razy.**

**Należy pamiętać o regularnym wymianianiu wody w butelce i czyszczeniu lub wymianie rurki celem wyeliminowania rozwoju bakterii w naszym urządzeniu.**

### Ćwiczenie 3

## Ćwiczenie oddychania torem przeponowym.

**Cel: Wzmocnienie przepony.**



**1.** Połóż się na plecach, nogi ugięte w kolanach. Prawą dłoń ułóż na przeponie (poniżej mostka), lewą na klatce piersiowej.



**2.** Nosem wykonaj głęboki wdech unosząc brzuch, prawa dłoń powinna się unieść, lewą kontroluj klatkę piersiową, by pozostała nieruchomo. Wydech ustami - brzuch opada, zaś klatka piersiowa pozostaje na tym samym poziomie.

**Ćwiczenie wykonuj przez dwie minuty, co najmniej dwie godziny po posiłku.**

## Ćwiczenie 4

# Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg.

**Cel: Poprawa mobilności i wydolności.**

**Uwaga – jeśli nie czujesz się pewnie, możesz poprosić domownika o to, by usiadł na krześle lub wykonuj ćwiczenie stojąc przy parapecie.**



**1.** Stań przodem do krzesła, dłonie połóż na oparciu, a stopy rozstaw na szerokość bioder.



**2.** Nabierz powietrze nosem jednocześnie wspinając się na palce.



**3.** Wypuść powietrze ustami opadając na całe stopy.

**Ćwiczenie powtórz 5 razy.**

## Druga wersja ćwiczenia.



Nabierając powietrze nosem zrób lekki przysiad. Następnie wypuszczając powietrze ustami wróć do pozycji stojącej.

**Ćwiczenie powtórz 5 razy.**

## Ćwiczenie 5

# Ćwiczenie rozciągające mięśnie klatki piersiowej.

**Cel: Pełniejszy i swobodniejszy oddech.**

**Uwaga – ćwiczenie wykonujemy na podłodze, kładąc się na macie lub kocu.**



**1.** Matę lub koc połóż na podłodze. Połóż się na plecach, ręce spleć pod głową, nogi ugięte w kolanach, stopy i kolana trzymaj złączone.



**2.** Nabierz powietrze/zrób wdech nosem równocześnie skręcając nogi w prawą stronę.



**3.** Wypuść powietrze ustami jednocześnie wracając do pozycji wyjściowej.

**4.** Następnie wykonaj to samo ćwiczenie skręcając nogi przy wdechu na lewą stronę.

**Pamiętaj, że przy tym ćwiczeniu łopatki powinny przylegać do materaca, a łokcie powinny być szeroko rozstawione.**

**Ćwiczenie powtórz 5 razy na każdą ze stron.**



## Ćwiczenie 6

# Ćwiczenie ułatwiające wykrztuszenie wydzieliny.

**Cel:** Ułatwienie wykrztuszenia wydzieliny.

**Uwaga – do ćwiczeń wykorzystujemy półwałek, można zastąpić go zwiniętym kocem lub kołdrą.**



**1.** Półwałek lub koc połóż na wysokości linii bioder. Połóż się na prawym boku, lekko ugnij nogi w kolanach, prawa ręka zgięta pod głową, lewa wzdłuż ciała.



**2.** Wykonaj wdech nosem równocześnie unosząc nad głowę lewą rękę.



**3.** Zrób wydech ustami równocześnie opuszczając lewą rękę – powróć do pozycji wyjściowej.

**Ćwiczenie powtórz 5 razy na każdy bok.**

**Gdyby ćwiczenie w takiej pozycji było zbyt trudne, możesz wykonać je leżąc płasko. Ćwicz co najmniej godzinę po posiłku.**

**Pamiętaj, że tylko regularne wykonywanie ćwiczeń przyniesie zamierzone efekty.**

Wszystkie ćwiczenia z tego materiału obejrzysz w formie krótkich video na:  
**[oddechajmy.pl/cwiczenia-oddechowe/](https://oddechajmy.pl/cwiczenia-oddechowe/)**



# Duszność w POChP

Duszność jest to subiektywne odczucie braku możliwości swobodnego nabrania powietrza. U chorego na POChP może pojawić się w trakcie niewielkiego wysiłku, a w zaawansowanym stopniu choroby może występować również podczas spoczynku. Przyczyną duszności może być stres lub silne emocje.

Postępowanie w przypadku ataku duszności:

1. Przerwij wysiłek fizyczny lub wykonywaną czynność
2. Jeśli duszność jest wywołana przez czynnik drażniący (np. dym papierosowy) wyeliminuj go otwierając okna lub izolując się od źródła jego emisji
3. Spróbuj zachować spokój – negatywne uczucia mogą nasilać stopień duszności
4. Rozluźnij ubranie (np. rozpinając guziki koszuli), ewentualnie zdejmij ozdoby uciskające szyję (krawat, apaszka)
5. Przyjmij pozycję pozwalającą na zmniejszenie duszności (załączone rysunki)
6. Zażyj leki wziewne, które lekarz zalecił w przypadku ataku duszności
7. Pamiętaj o równomiernym oddychaniu wciągając powietrze nosem, a wypuszczając przez lekko zwężone usta (jak w ćw.1)
8. Spróbuj oddychać przeponą (ćw.3)
9. Możesz poprosić domownika o wykonanie okrężnymi ruchami masażu obręczy barkowej i górnej części klatki piersiowej
10. Nie oklepuj klatki piersiowej w trakcie ataku duszności, gdyż to może ją nasilić
11. Po ustąpieniu ataku połóż się w wygodnej pozycji lub odpocznij siedząc
- 12. PAMIĘTAJ! W przypadku nasilenia objawów (niemożność wypowiedzenia całego zdania, zawroty głowy i narastające uczucie senności) oraz braku reakcji na zażyte leki należy wezwać pogotowie**



#### Pozycja 1

### Pozycja woźnicy

Siad z lekkim pochYLENIEM tułowia w przód, łokcie oparte o uda, stopy oparte o podłogę w lekkim rozkroku.

#### Pozycja 2

### Pólsiedząca

Leżenie na plecach, poduszki podparte wysoko, głowa podparta, nogi ugięte.



#### Pozycja 3

### Stojąca przy krześle

Lekki rozkrok, dłonie ustabilizowane o oparcie krzesła. Lekkie pochYLENIENIE głowy i tułowia.

#### Pozycja 4

### Stojąca przy parapecie okna

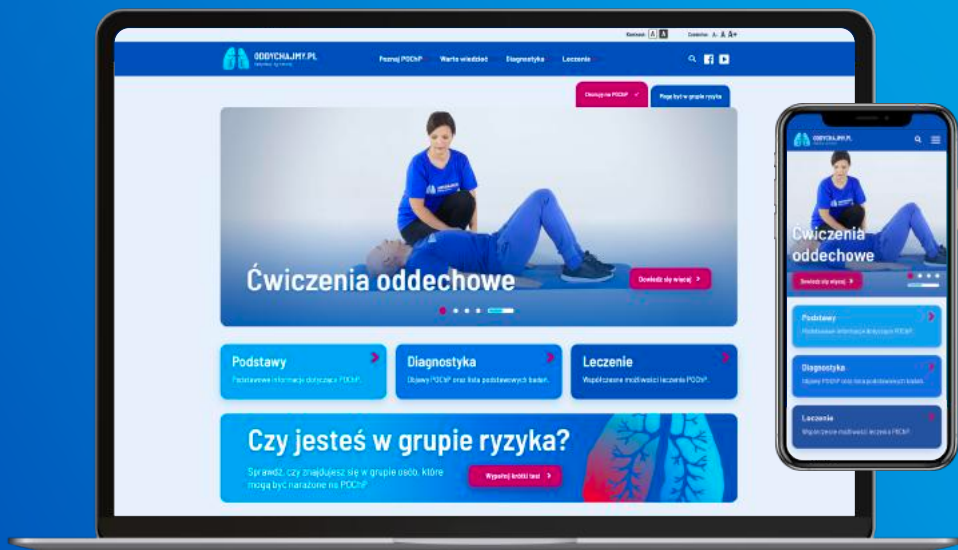
Przedramiona oparte o parapet.





# ODDYCHAJMY.PL

Oddychaj i żyj łatwiej



- **Oddychajmy.pl** to portal wiedzy o POChP dla chorych i ich bliskich
- Praktyczne artykuły ekspertów
- Filmy video z ćwiczeniami, wywiady ze specjalistami
- Instruktaże inhalacji z różnych typów inhalatorów w formie video
- Stale aktualizowana baza materiałów

Zapraszamy na [www.oddychajmy.pl](http://www.oddychajmy.pl)



CHIESI/ATO/ODD/2022/05/34

