

2^ο – 3^ο Εργαστηριακό μάθημα

Μάθημα Αναπνευστική Φυσικοθεραπεία

Θέμα: Άσκηση αναπνευστικών (εισπνευστικών) μυών

- ✓ Προτείνεται σε ασθενείς με διάφορα νοσήματα (ΧΑΠ, Νευρομυικές διαταραχές, κ.α.) που παρουσιάζουν σημαντική αδυναμία εισπνευστικών μυών (**MIP <70% προβλεπόμενης MIP ή MIP <60 cm H₂O**) και επηρεάζουν άμεσα τη λειτουργία της αναπνευστικής αντλίας.
- ✓ Υπάρχουν ενδείξεις ότι βελτιώνει τη δύσπνοια, την ανοχή στην κόπωση και την ποιότητα ζωής των ασθενών

Τιμές αναφοράς:

Ανδρες MEP = 233 ± 84 cm H₂O και MIP = -124 ± 44 cm H₂O

Γυναίκες MEP = 152 ± 54 cm H₂O και MIP = -87 ± 32 cm H₂O

Διαδικασία:

- επιλέγουμε τον εξασκητή threshold
- προηγείται 1RM για την μέτρηση της Μέγιστης Εισπνευστικής Πίεσης (MIP)
- αξιολόγηση της δύσπνοιας (Borg scale)
- εφαρμογή αντίστασης περίπου ≥ 30% της MIP για τα πρώτες 2 εβδομάδες
- εκτελούνται 7 σετ των 2' με αργές-βαθιές αναπνοές και με ενδιάμεσο διάλειμμα 1'
- η συνολική διάρκεια της συνεδρίας είναι 15-20 λεπτά συνολικά την ημέρα ή 2-3 φορές/ημέρα
- Στο τέλος κάθε συνεδρίας επαναξιολογείται η ένταση της δύσπνοιας
- Ένα πρόγραμμα άσκησης των αναπνευστικών μυών διαρκεί από 4 έως 12 εβδομάδες

Σκοπός: Αύξηση της δύναμης των εισπνευστικών μυών για τη μείωση της δύσπνοιας και βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας του ασθενούς.

Υλικό:

- Ενδεικτικό Video άσκησης αναπνευστικών μυών IMT
<https://www.youtube.com/watch?v=zVge0-HI-FI>

Ερωτήσεις κατανόησης από το προηγούμενο μάθημα

Επιλέξτε τη θέση σώματος, το βάθος και τη συχνότητα αναπνοής, την είσοδο-έξοδο του αέρα και τις ενδεδειγμένες οδηγίες για κάθε μία από τις παρακάτω ασκήσεις πράξης:

1. Διδασκαλία/επανεκπαίδευση διαφραγματικής αναπνοής σε άτομο με κρίση πανικού στην όρθια θέση
2. Διδασκαλία/επανεκπαίδευση διαφραγματικής αναπνοής σε άτομο με κρίση πανικού στην καθιστή θέση
3. Διδασκαλία/επανεκπαίδευση διαφραγματικής αναπνοής σε άτομο που έχει υποβληθεί σε χειρουργείο άνω κοιλίας
4. Διδασκαλία/επανεκπαίδευση διαφραγματικής αναπνοής στη διαχείριση του λόγου (ομιλία)
5. Διδασκαλία/επανεκπαίδευση διαφραγματικής αναπνοής στη διαχείριση του λόγου (ανάγνωση κειμένου)
6. Διδασκαλία/επανεκπαίδευση διαφραγματικής αναπνοής σε καθημερινές δραστηριότητες (ανέβασμα σκάλας)
7. Διδασκαλία/επανεκπαίδευση διαφραγματικής αναπνοής σε καθημερινές δραστηριότητες (μεταφορά βάρους)
8. Διδασκαλία/επανεκπαίδευση διαφραγματικής αναπνοής σε καθημερινές δραστηριότητες (βάδιση)