

1^ο Εργαστηριακό μάθημα

Μάθημα Αναπνευστική Φυσικοθεραπεία

Θέμα: Διδασκαλία/Επανεκπαίδευση Διαφραγματικής αναπνοής

Επανεκπαίδευση ιδιοδεκτικότητας διαφράγματος

- θέση
- συχνότητα αναπνοής
- βάθος αναπνοής (ήρεμη αναπνοή από τη μύτη-αργή βαθιά εισπνοή από τη μύτη-εκπνοή από τη μύτη-εκπνοή με μισόκλειστα χείλη)
- διάρκεια εισπνοής/εκπνοής

Χειρισμοί – παραγγέλματα για την ενεργοποίηση του διαφράγματος (‘μπαλόني-μπαλόνια’ -ολόκληρο μπαλόني-ημι-διαφράγματα):

- στην εκπνοή ακολουθούμε με τα χέρια μας την κίνηση του διαφράγματος (κίνηση προς τα επάνω και μέσα)
- στην αναπνευστική παύση κρατούμε για λίγο την προηγούμενη θέση
- ξεκινάει η εισπνοή και ταυτόχρονα αφήνουμε την πίεση προοδευτικά, η οποία είναι τόση όση χρειάζεται για να καθοδηγεί την κίνηση του διαφράγματος (ιδιοδεκτικό ερέθισμα)
- ✓ πιθανά λάθη εφαρμογής
- ✓ προσαρμογή της διαφραγματικής αναπνοής στην ομιλία (διάβασμα κειμένου) και σε καθημερινές δραστηριότητες (περπάτημα, σκάλες, κολύμβηση κ.λ.π.)
- ✓ θέσεις χαλάρωσης

Σκοπός: Η ενίσχυση της ιδιοδεκτικότητας του διαφράγματος, η απόκτηση του ελέγχου της αναπνοής, η αποκατάσταση φυσιολογικού αριθμού αναπνοών, η οικονομία στην κατανάλωση ενέργειας για την αναπνοή, η χαλάρωση των επικουρικών αναπνευστικών μυών, η μείωση του υποκειμενικού αισθήματος της δύσπνοιας

Υλικό:

- Videos για την διδασκαλία της διαφραγματικής αναπνοής σε διάφορες θέσεις (αναρτημένα στο eclass)

Ερωτήσεις αξιολόγησης:

Αναφέρετε:

- Τους λόγους για ανάγκη διδασκαλίας/επανεκπαίδευσης της διαφραγματικής αναπνοής
- Τα οφέλη από την διδασκαλία/επανεκπαίδευση της διαφραγματικής αναπνοής
- Τις προϋποθέσεις στη στάση σώματος (οποιαδήποτε θέση) για την καλύτερη ενεργοποίηση του διαφράγματος
- Τι προσφέρει η ήρεμη διαφραγματική αναπνοή
- Τι προσφέρει η αργή βαθιά διαφραγματική αναπνοή
- Το τμήμα του διαφράγματος με το μεγαλύτερο μήκος:
 - Στην πλάγια δεξιά κατάκλιση
 - Στην πλάγια αριστερή κατάκλιση
 - Στην πρηνή κατάκλιση
 - Στην ύπτια κατάκλιση
- Το πνευμονικό τμήμα που αποκτά καλύτερο αερισμό στην ημικαθιστή θέση 45⁰ με ήρεμη αναπνοή