



VAŽNOST RESPIRATORNOG TRENINGA KOD KRONIČNIH PLUĆNIH BOLESTI

ĆUBIĆ M.², Vranić L.¹

¹ KBC Zagreb, Zagreb, Croatia

Klinka za plućne bolesti Jordanovac, Odjel za rehabilitaciju disanja

² KBC Zagreb, Zagreb, Croatia

Klinika za reumatske bolesti i medicinsku rehabilitaciju

Objective:

UVOD

Disanje je radnja koju svakodnevno radimo bez da smo, ako smo zdravi, uopće svjesni da se događa. Međutim kada se pojave problemi, odnosno bolesti koje otežavaju disanje, osobe kod kojih se bolest javila postaju svjesni svakog udaha jer svaki stvara problem. Kod takvih stanja umjesto da dišu kako su to radili dok su bili novorođenčad, dijafragmalno, tijelo će tražiti sekundarne načine kako bi došlo do kisika koji je potreban za normalno funkcioniranje organizma. Alternativa je prsno disanje, međutim ono nije predodređeno za duži period. Nedostatak takvog disanja je brzo umaranje i trošenje puno energije budući da se koristi mnogo pomoćne muskulature.

TORAKS 2020

10. kongres Hrvatskog torakalnog društva
10th Congress of the Croatian Thoracic Society

16.-19. rujan | September
Hotel Hilton Garden Inn, Zagreb

htd | hrvatsko
torakalno
društvo



RASPRAVA

Respiratorni treninzi igraju važnu ulogu u olakšavanju tegoba te osvježavanju dijafragme i povratku na prvobitne obrasce disanja. Postoje različita pomagala koja se koriste u respiratornim treninzima. Pomoću balansne podloge i lopte za pilates pokušavamo održavati ispravan stav tijela, odnosno posturu, no istovremeno treba obratiti pažnju na disanje te se koncentrirati na dijafragmu. Ukoliko je držanje tijela ispravno, unutarnji organi će zauzeti pravilnu poziciju i osoba će biti u mogućnosti udahnuti „punim plućima“. Uređaji koji se također koriste pri respiratornom treningu su IMT (Inspiratory Muscle Trainer) i PEP (Positive Expiratory Pressure). Njihovo je korištenje jednostavno. Nos je zatvoren, a bolesnik diše na usta kroz nastavak uređaja. Ovisno o uređaju koji koristi, javljat će se otpor u udahu ili izdahu, te će bolesnik morati upotrijebiti više snage i više mišića da bi mogao udahnuti/izdahnuti. Na taj način će jačati svoju respiratornu muskulaturu. PEP također potiče na iskašljavanje sluzi koja se zadržava u plućima i dišnim putevima.

ZAKLJUČAK

Jedna od karakteristika kroničnih plućnih bolesti je stanje trajnog, progresivnog otežanog zračnog protoka kroz dišne puteve. Ošit je glavni inspiratorni mišić, koji se aktivno kontrahira u fazi inspiriraja, a pasivno opušta u fazi ekspiriraja. Prsni se koš prilikom disanja širi u sva tri promjera: sagitalnom, horizontalnom i vertikalnom. Trening dijafragmalnog disanja i korištenje pomagala dovodi do poboljšanja u trbušnoj pokretljivosti i funkcijskom kapacitetu. Respiratorni trening nadopunjuje standardnu medicinsku terapiju i poboljšava terapijski učinak. Dodatni je način liječenja kako bi se ojačali mišići potrebni za pravilno disanje, ublažili simptomi bolesti, a samim time i znatno poboljšala kvaliteta života.

TORAKS 2020

10. kongres Hrvatskog torakalnog društva
10th Congress of the Croatian Thoracic Society

16.-19. rujan | September
Hotel Hilton Garden Inn, Zagreb



htd | hrvatsko
torakalno
društvo