



AKTIVNI CIKLUS DISANJA

PERAK N.¹, Krstanović H.¹, Čubić M.¹, Račić H.¹, Mikajević K.¹, Jalušić Glunčić T.²

¹ KBC ZAGREB , Zagreb, Croatia

Klinika za reumatske bolesti i rehabilitaciju

² KBC ZAGREB , Zagreb, Croatia

Klinika za plućne bolesti Jordanovac

Objective:

AKTIVNI CIKLUS DISANJA

Klinika za reumatske bolesti i rehabilitaciju

Klinika za plućne bolesti Jordanovac

AUTOR: PERAK NIKOLINA



Perak N., Krstanović H., Ćubić M., Račić H., Mikajević K., Jalušić Glunčić T.

Aktivni ciklus disanja je skup vježbi disanja koje mobiliziraju sekret iz dišnih puteva. To je fleksibilna metoda koja se može primjenjivati kod većine bolesnika koji imaju problem retencije sekreta. Broj i frekvencija komponenti ciklusa disanja mogu se mijenjati, ali sve komponente moraju biti provedene.

Neke od prednosti aktivnog ciklusa disanja su već spomenuto čišćenje dišnih puteva, bolja ventilacija pluća, poboljšana učinkovitost kašlja kao i smanjenje zaduhe prisutne kod većine plućnih bolesnika.

Aktivni ciklus disanja sastoji se od nekoliko komponenti, prva od njih je kontrolirano disanje. Kontrolirano disanje podrazumijeva dijafragmalno disanje u mirovanju koje se ponavlja 5 puta. Sljedeći korak u ciklusu je duboko disanje, to jest disanje sa ekspanzijom prsnog koša i zadržavanjem daha do nekoliko sekundi, te laganim izdahom. Navedeni postupak se ponavlja 3 puta. Zatim slijedi forsirana ekspiracijska tehnika, odnosno Huffing tehnika, koju ponavljamo do 3 puta kako bi potaknuli kašljanje. Huffing se izvodi na način da se lagano udahne, zadrži dah 3 sekunde, i zatim snažno izdahne kao da želimo zamagliti staklo. Nakon toga prelazimo na zadnji korak, iskašljavanje. Iskašljavanje je glavni cilj ovog ciklusa disanja. Cijeli ciklus treba ponoviti 4 - 6 puta ili tijekom 10 - 15 minuta.

Važno je biti oprezan tijekom ciklusa disanja zbog moguće vrtoglavice i kratkoće daha. Ukoliko pacijent osjeća vrtoglavicu tijekom dubokog disanja, potrebno je smanjiti broj ponavljanja i vratiti se kontroliranom disanju.



Neka od stanja u kojima je indiciran aktivni ciklus disanja su cistična fibroza, bronhiektazije, kronični bronhitis, atelektaze, astma, postoperativna stanja i retencija sekreta. Aktivni ciklus disanja kontraindiciran je kod bronhospazma , akutnih operacija glave, vrata ili kralježnice, i ukoliko je neadekvatna komunikacija s pacijentom.

Prema istraživanjima, aktivni ciklus disanja daje klinički bolje rezultate u čišćenju dišnih puteva kod bronhiektazija nego položajna drenaža i manualne tehnike.

Svakodnevnom primjenom aktivnog ciklusa disanja u radu sa pacijentima postižu se vidljivi rezultati te je velika prednost ove tehnike njezina jednostavnost i mogućnost samostalnog korištenja kada je to pacijentu potrebno.