

Vážená paní, vážený pane,

plicní rehabilitace patří mezi zásadní, avšak často opomíjené nefarmakologické postupy u nemocných s poruchou dýchacího aparátu. Tato funkční porucha může vzniknout v důsledku onemocnění plicních, srdečních a cévních, neurologických, ale i u obezity, deformit páteře atp.

Plicní rehabilitace je součástí medicíny založené na důkazech – její přínos je jasně definován rozsáhlými studiemi u pacientů s výše uvedenými onemocněními.

Plicní rehabilitace je nedílnou součástí komplexní léčby s cílem zlepšení funkčního stavu pacienta a zvýšení zapojení nemocného do aktivit všedního dne.

Plicní rehabilitace představuje rovněž zásadní součást předoperační přípravy před plánovanou operací plic či před operací plicně nemocného pacienta. Kvalitně prováděná plicní rehabilitace v předoperačním období umožňuje nemocnému lépe zvládnout operaci. V období po operaci funguje jako prevence komplikací (nutnost bronchoskopického odsávání po operaci plic atp.) a vede k rychlejšímu zotavování a zlepšování plicních funkcí.

Každý cvik opakujte 8-10x, celý soubor cvičte 3x denně.

Nácvik správného dýchání: **nádech nosem – výdech ústy.**

① Výběr cviků vleže na zádech

1. Pozice vleže na zádech. Natažené nohy, ruce podél těla, propneme špičky s nádechem a přitáhneme s výdechem.



2. **Dynamické brániční dýchání.** Pozice vleže na zádech. Vzpažíme obě ruce nad hlavu s nádechem a vrátíme k tělu s výdechem.



3. **Klidové brániční dýchání.** Pozice vleže na zádech, pokrčíme kolena a ruce lehce položíme pro kontrolu na břicho. Při nádechu se břišní stěna zvedá, při výdechu klesá.



4. **Dynamické brániční dýchání.** Pozice vleže na zádech. Při nádechu přetáčíme obě pokrčená kolena střídavě vpravo a vlevo. Při výdechu vrátíme pokrčená kolena do výchozího postavení.



5. **Dolní hrudní dýchání.** Pozice vleže na zádech, ruce na dolních žebrech. Při nádechu uvolňujeme ruce, při výdechu mírně stlačíme rukama hrudník.



6. **Střední hrudní dýchání.** Pozice vleže na zádech, ruce podél těla. Nádech do oblasti hrudní kosti, při výdechu hrudník povolít.



7. **Horní hrudní dýchání.** Pozice vleže na zádech, ruce na klíčních kostech. Při nádechu se horní část hrudníku zvedá, při výdechu klesá.



① **Výběr cviků vleže na boku zdravé strany**

8. **Postranní hrudní dýchání.** Spodní noha je pokrčená a horní noha je natažená. Spodní ruka je pod hlavou a horní ruka podél těla. Ruka podél těla, nádech – zvednout paži nad hlavu, výdech položit zpět.



9. **Přední hrudní dýchání.** Spodní noha je pokrčená a horní noha je natažená. Spodní ruka je pod hlavou, horní ruka v týl. Nádech – protáhnout loket vzad, výdech uvolnit.



① **Výběr cviků vsedě**

10. **Dynamické dechové cvičení vsedě.** Vzpřímený sed. Horní končetinu upažit za tělo nádech, připažit – výdech, ruce prostřídát.



11. Vzpřímený sed. Úklon hlavy vpravo nebo vlevo – nádech, vrátit zpět – výdech.



12. Vzpřímený sed. Natáhneme střídavě nohu v koleni – nádech, uvolníme – výdech.



Vypracoval/a: prim. MUDr. Gabriela Krákorová, Ph.D., Milena Valtrová Mgr. Bc., Lucie Hrdinová Bc.

Schválil/a: prim. MUDr. Gabriela Krákorová, Ph.D.

Dne: 1.11.2016

Platnost do: revize