بازتوانی در بیماران ریه

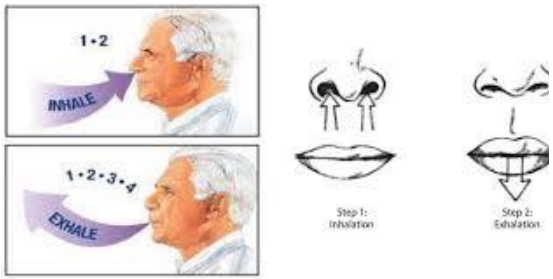
راه اندازی زود هنگام بیماران و استفاده از ورزش های اولیه به منظور جلوگیری از ضعف و کاهش توده عضلانی ناشی از کم تحرکی به دنبال بستری طولانی مدت وبه منظور افزایش توان تنفسی ضروری به نظر می رسد .

بیماران باید تمرینات خود را از هنگام بستری در بیمارستان در حد نشستن و برخاستن از روی صندلی و راه رفتن با کمک ویا به تنهایی شروع کنند .

بیمارانی که از بیمارستان مرخص می شوند یا به صورت سرپایی درمان شده اند جهت دریافت مشاوره به بخش بازتوانی ریه ارجاع داده می شوند .

بازتوانی ریه شامل :

- ✓ اقدامات فیزیوتراپی
- ✓ ورزش های تنفسی به منظور تقویت عضلات تنفسی
- ✓ آموزش تنفس دیافراگمی
- ✓ نحوه سرفه موثر
- ✓ آموزش تنفس لب غنچه ای
- ✓ نحوه انجام دق و خروج ترشحات
- ✓ مداخلات تغذیه ای
- ✓ حمایت های روانی – اجتماعی می باشد .



توصیه های لازم در جهت انجام فعالیت های روزانه

- تنظیم فعالیت ها براساس تحمل بیمار باشد.
- فعالیت سنگین نباشد .
- برای پیشگیری از خستگی بین فعالیت استراحت کند و قبل از انجام فعالیت دم عمیق انجام دهد .
- توصیه می شود پس از مصرف داروها ، تمرینات تنفسی و ورزش انجام شود.

در صورت بروز عوارض جانبی و علایم خطر نظیر :

- ✓ تنگی نفس در حالت استراحت
- ✓ تنگی نفس شدید پس از فعالیت
- ✓ سرگیجه
- ✓ سبکی سر
- ✓ طپش قلب
- ✓ درد قفسه سینه بازتوانی متوقف شود .

توصیه های لازم قبل از شروع تمرینات

- ✓ استفاده از لباس مناسب ،گشاد و راحت
- ✓ استفاده از کفش ورزشی و ترجیحا کفش بدون بند
- ✓ خوردن غذا دو ساعت قبل از تمرینات
- ✓ مصرف روزانه 10-8 لیوان آب
- ✓ مصرف داروها قبل از انجام تمرینات

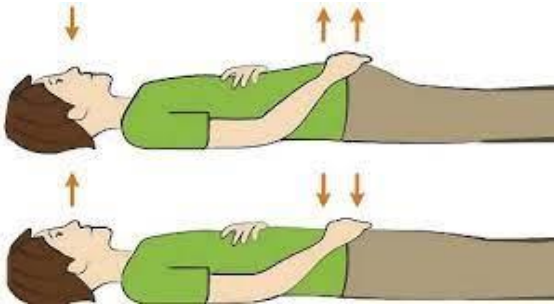
تغذیه در زمان بازتوانی

- ☜ تمرینات تنفسی دو ساعت قبل ویا دو ساعت بعد از غذا انجام شود.
- ☜ مصرف غذای پرپروتئین و پر کالری به مقدار کم و دفعات مکرر
- ☜ غذاهای غنی از پتاسیم مثل موز ،پرتغال ،آلو ،کشمش، مصرف کند .
- ☜ غذاهای نفاخ و پرحجم مصرف نکنید (مثل لوبیا ،کلم، حبوبات)
- ☜ وزن خود را در محدوده نرمال نگه دارید .
- ☜ مصرف روزانه 10-8 لیوان آب
- ☜ بهداشت دهان را رعایت نمایید.

تنفس شکمی

برای تنفس شکمی یک دست را روی قفسه سینه و یک دست را روی شکم قرار دهید و از طریق بینی طوری نفس بکشید که دست روی شکم بالا بیاید و سپس لب ها را غنچه کرده و به شکل فوت کردن و آرام هوای ریه را تخلیه کنید .

این تمرین 4-3 بار تکرار کنید و سپس استراحت کنید این الگو را میتوانید در وضعیت های مختلف نشسته ایستاده و راه رفتن تمرین کنید.



نیمه سرفه

نفس عمیق بکشید تا جایی که امکان دارد سعی کنید کل ریه ها پر از هوا شود 5-3 ثانیه هوا را حبس کنید .دهان را باز کنید و به صورت " ها " کردن هوا را به بیرون خارج کنید .(مثل ها کردن شیشه)

تنفس لب غنچه ای

در یک حالت راحت قرار بگیرید و یک نفس عمیق توسط بینی بکشید و سپس به آرامی در حالیکه لب ها را جمع کرده اید بازدم انجام دهید (مانند فوت کردن)

سرفه موثر و آموزش نحوه تخلیه وضعیتی ترشحات

راست بنشینید و به آرامی از راه بینی عمل دم را انجام دهید و در موقع بازدم در حالی که به جلو خم شده اید سرفه کوتاه و مکرر انجام دهید . در این حالت ترشحات به قسمت بالای سیستم تنفس وارد می شود . سپس با سرفه ترشحات را خارج کنید .توصیه می شود قبل از این کار داروهای استنشاقی برونکو دیلاتور یا رقیق کننده خلط طبق نظر پزشک استفاده کنید .

آموزش نحوه انجام دق و ارتعاش قفسه سینه

دق باعث کنده شدن ترشحات غلیظ وچسبنده می شود جهت انجام دق دست به شکل فنجان در آورده شود و ضربه های ملایم و منظم بر دیواره قفسه سینه روی نواحی مورد نظر ریه وارد شود. دق و ارتعاش در هر وضعیت 5-3 دقیقه انجام شود .سرعت و شدت ضربات زیاد نباشد.(پشت سر هم نباشد)

چون پشت سر هم بودن باعث بسته شدن راه هوایی می شود .

در صورت بروز علائم تنگی نفس فزاینده ، ضعف ، سردرد خلط خونی ، انجام تمرینات تنفسی متوقف شود.

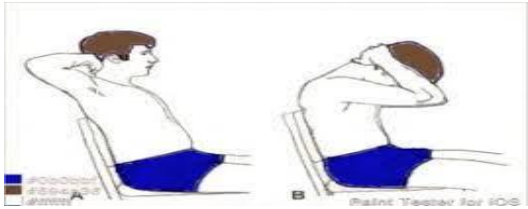
تمرینات تحریک کننده قفسه سینه فوقانی

تمرین اول

درحالت نشسته وراحت قرار بگیرید (در صورت لزوم بالشتی پشت کمر خود قرار دهید) دست ها را به جلو و بالا حرکت دهید .همزمان با بازدم دست ها را پایین آورده و در هنگام دم دست ها را به جلو و بالا بکشید .

تمرین دوم

در حالت نشسته هر دو دست خود را پشت گوش قرار داده و همزمان با بازدم دست ها را جلوی قفسه سینه به هم نزدیک کرده و همزمان با دم دست ها را از هم دور کنید .



در صورت داشتن سوال در منزل، 8 تا 14 با شماره تلفن 027-33790620-028 داخلی 5097 واحد آموزش سلامت تماس بگیرید.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی مستقل ولایت

با نظارت و تایید :

دکتر مریم قرائتی

فوق تخصص ریه – فلوشیپ خواب

دکترفاطمه عبدالرزاقی

متخصص طب فیزیک

بازنگری بهار 1405