

Dychová gymnastika, drenážne polohy

Mgr. Petronela Osacká, PhD.

Univerzita Komenského v Bratislave,
Jesseniova lekárska fakulta v Martine,
Ústav ošetrovateľstva,
November 2011

Dychová gymnastika

Špeciálnu dychovú gymnastiku delíme na:

- Kľudové (statické) dýchanie
- Dynamické dýchanie – spojené je s jednoduchými pohybmi HK, DK a trupu
- Dýchanie proti odporu.
- Dýchanie vedome prehĺbené (delenie podľa Máčka a Štefanovej)

Kľudové (statické) dýchanie

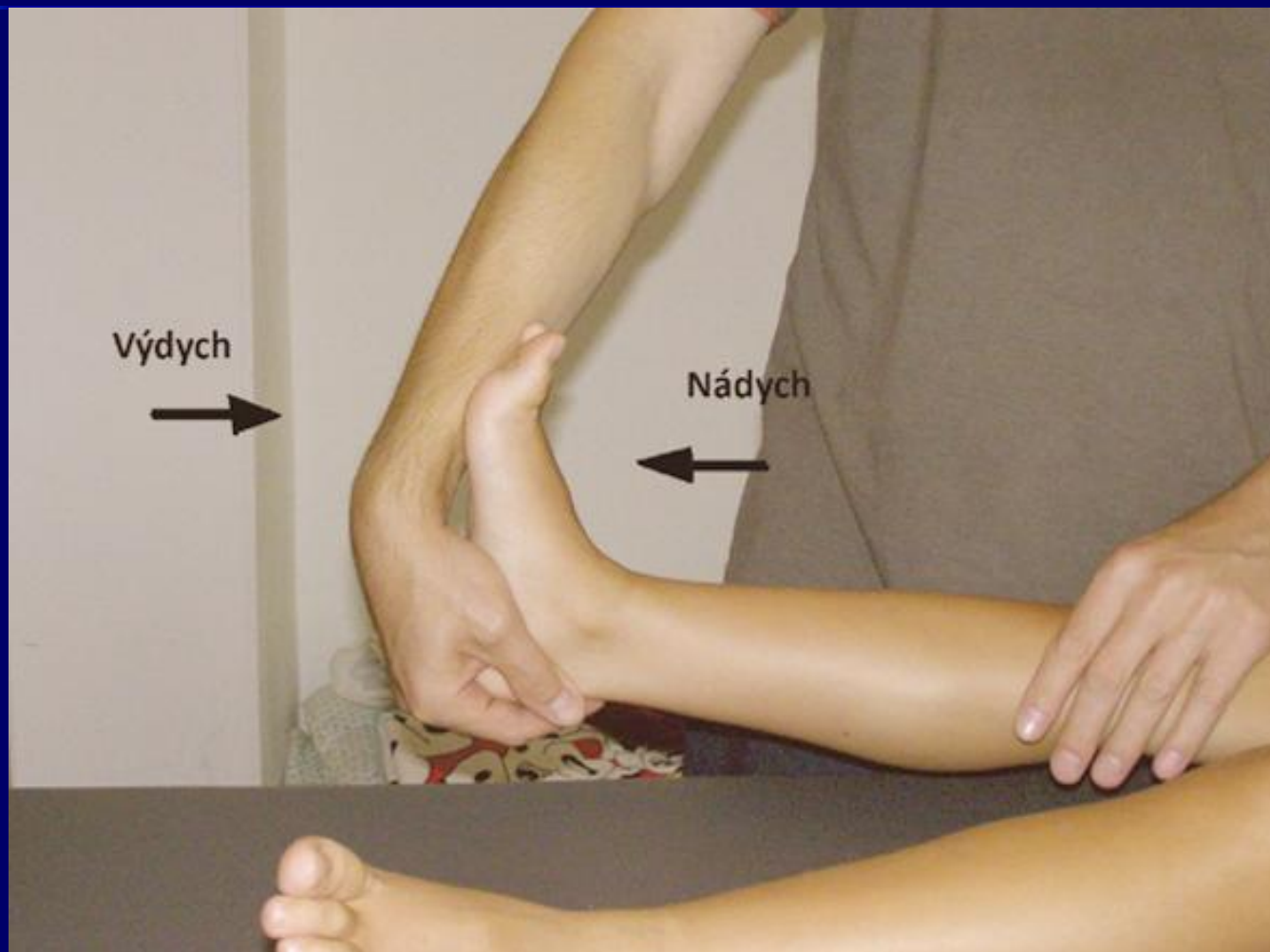


- a) Hrudné dýchanie
- b) Brušné dýchanie

Dynamické dýchanie 1



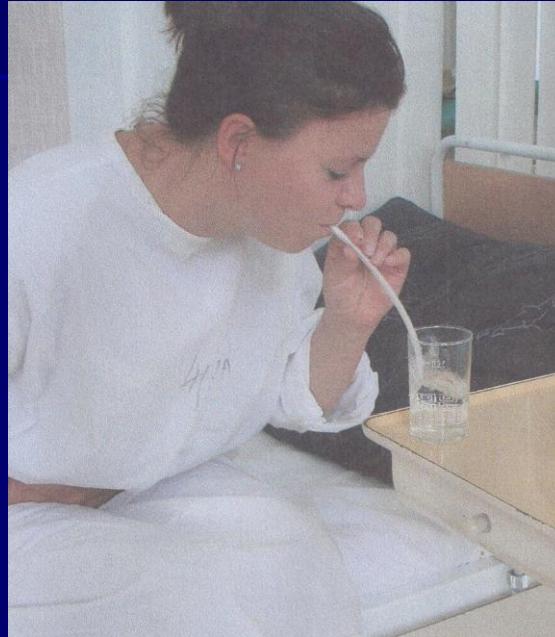
Dynamické dýchanie 2



Dýchanie proti odporu



a



b



c

a) Nádyh – nosom a výdyh : do nafukovacieho balóna (gumenej rukavici).

b) Nádyh – nosom a výdyh : do trubičky ponorenej vo vode.

c) Nádyh – nosom a výdyh : nácvikového spirometra.

Nácvikové spirometre



Nádechový rehabilitačný ventil



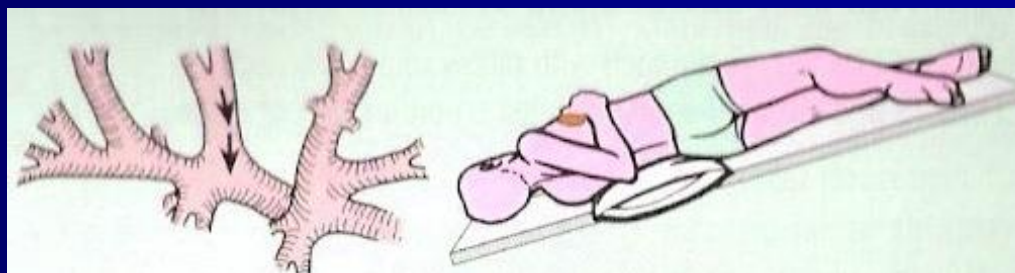
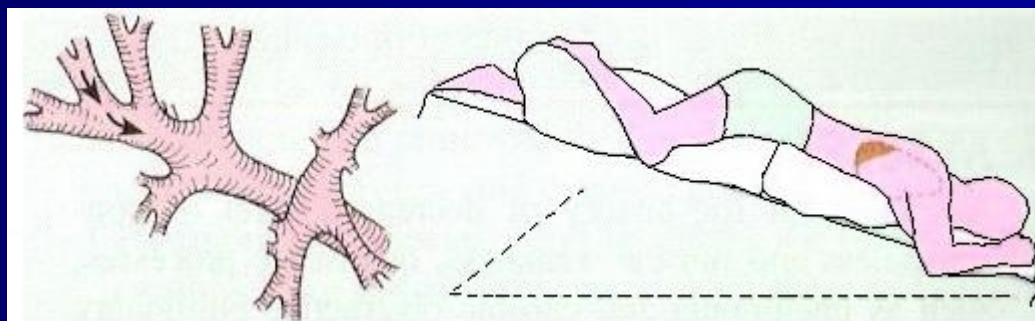
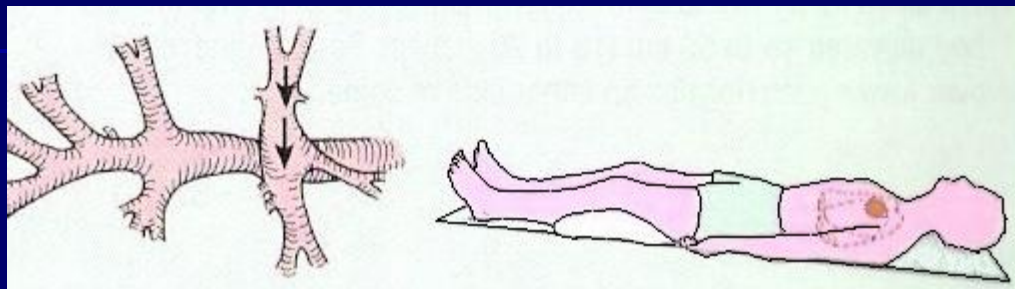
Výdechový rehabilitačný ventil



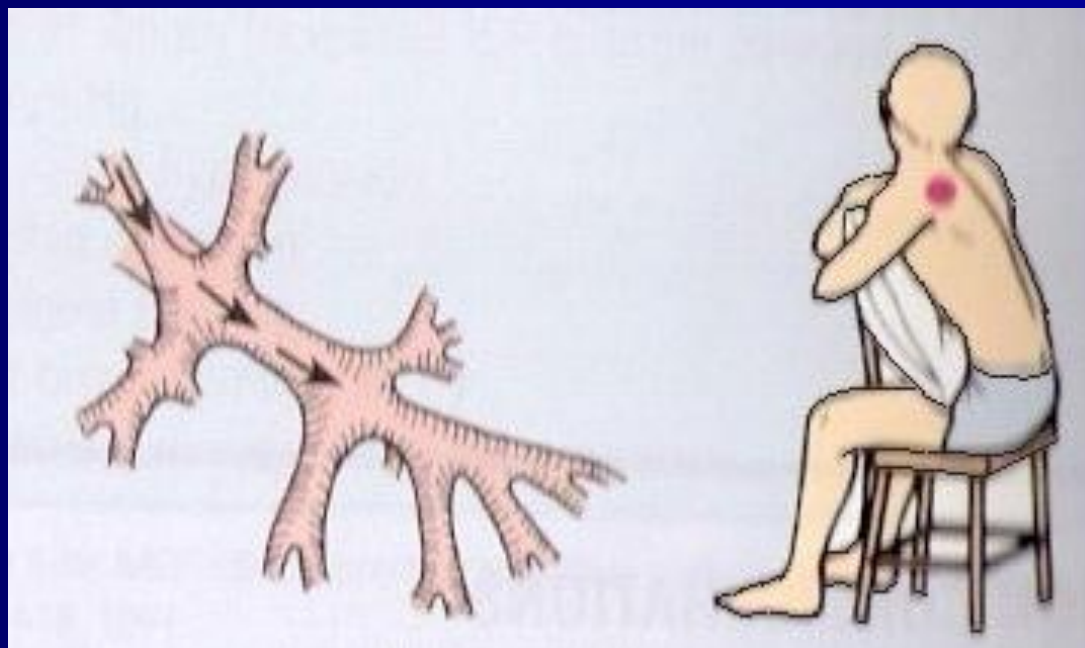
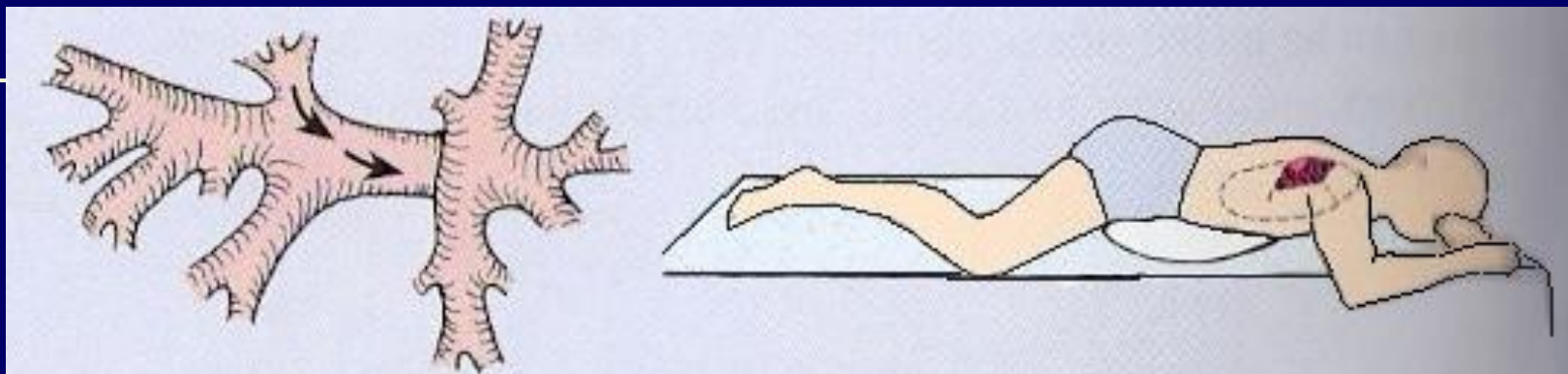
Dýchanie vedome prehĺbené



Drenážne polohy



Drenážne polohy



Bibliografické zdroje

OSACKÁ, P. a kol. *Techniky a postupy v ošetrovatel'stve* [CD-ROM]. 1. vyd. Bratislava : JLF UK, 2007. 505 s. ISBN 978-80-88866-48-0.

OSACKÁ. P. *Pohybová aktivita v prevencii syndrómu diabetickej nohy.* Univerzita Komenského v Bratislave, Jessienova lekárska fakulta v Martine, *Ústav ošetrovatel'stva* 2009. *Projekt VEGA 1/4286/07*

www.studiorehab.sk

www.only-for-us.blog.cz

www.birdz.sk