

DYCHOVÁ GYMNASTIKA

Vedomá dychová gymnastika zabezpečuje udržiavanie a zlepšenie funkcie dýchania, pľúcnej ventilácie, zabezpečuje krvi kyslík, napomáha prekonávať úzkosť a strach. Podstatou dychovej gymnastiky je správna technika dýchania t.j. nádych nosom a výdych ústami. Úlohou sestry je premyslieť postup a vybrať vhodné dychové cvičenie a uvedomiť si, ako poloha tela ovplyvňuje dýchanie pacienta.

Druhy dychovej gymnastiky

S pacientmi môžeme cvičiť základnú alebo špeciálnu dychovú gymnastiku.

Základná dychová gymnastika

Základnú dychovú gymnastiku používame *pri kondičnom cvičení*. Zameraná je na normálny rytmus dýchania v koordinácii s pohybom. Používa sa vždy k zlepšeniu pohyblivosti hrudníka a „prevzdušneniu pľúc“.

Pri výkone sestra dodržiava zásady cvičenia a algoritmus uvedeného postupu.*

1. Príprava pacienta.
2. Príprava prostredia.
3. Postup:
 - v supinačnej polohe,
 - v pronačnej polohe,
 - v sede.

Špeciálna dychová gymnastika

Špeciálnu dychovú gymnastiku realizujeme u pacientov s obmedzeným pohybom v prevencii kardio-respiračných komplikácií.

Špeciálnu dychovú gymnastiku delíme na:

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

Algoritmus postupu špeciálnej dychovej gymnastiky je rovnaký ako pri základnej dychovej gymnastike.

Fyzioterapia hrudníka

V spolupráci s fyzioterapeutom setra realizuje:

- posturálnu drenáž,
- perkúsiu,
- vibráciu,
- nácvik kašľa.

* **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.