

فیزیوتراپی تنفسی چیست ؟

روشی که در آن ترشحات اضافی را از داخل ششها توسط روش های خاص گوناگون به خارج انتقال می دهد . شامل (خلط و موکوس و خلط سینه) و عملکرد ششها را بهتر می نماید.

چه عاملی باعث ایجاد ترشحات می گردد؟

ششها با سطح نازکی از مایع نگهداری می شوند تا خشک نشود . در صورت ایجاد عفونت میزان این مایع افزوده می شود و در موقع ضعف یا بیماری ترشحات خارج نشده و عفونت افزایش می یابد.

زمان انجام فیزیوتراپی

هرگز بعد از میل غذا یا نوشیدنی انجام نگیرد . یک ساعت جهت غذا و نیم ساعت جهت نوشیدنی منتظر بمانید و می توانید در آغاز روز اغلب در ابتدای صبح قبل از خروج از رختخواب انجام پذیرد تا ترشحات آسانتر خارج گردد.

عوامل ایجاد عوارض ریوی

۱- سن بالا

۲- وابستگی به سایرین در انجام فعالیتهای روزمره

۳- وجود بیماری نارسایی و احتقان قلب

۴- بعد از انجام جراحی سینه - شکم - سر

و گردن و نخاع

۵- کاهش سطح آلبومین خون به علت ضعف و یا رژیم غذایی

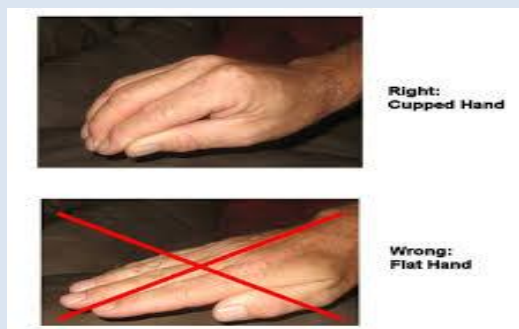
با تمرین تنفسی عمیق ؛ خطر بروز عوارض ریوی را به حداقل برسانیم.

انواع روش های فیزیوتراپی تنفسی

الف) در صورت وجود ترشحات بعد از اعمال جراحی در بیماران کمایی (سکته قلبی) : بعد از بهبود ، در بچه ها و

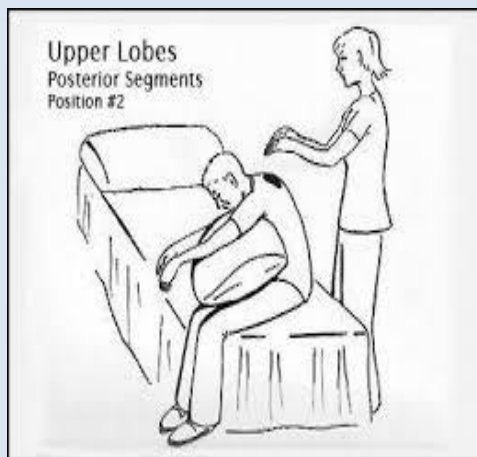
شیرخ وران از ماسک یا چادر اکسیژن به مدت ۱۵ دقیقه استفاده شود .

ب) روشی دستی : در شکستگی دنده و بیماری های تنفسی کف دست را به صورت فنجان در آورده با خم و راست کردن مچ دست بر قفسه سینه که حوله ای روی آن گذاشته اید ، ضربات مکرر و ملایم را وارد نمایید.



ج) درناژ وضعیتی : بعد از جراحی ، درد شدید ناحیه عمل ، عدم انجام تنفس موثر و خستگی شدید سبب افزایش ترشحات ریوی می گردد که بر اساس نیروی جاذبه به مدت ۵ تا ۲۰ دقیقه وقت گذاشته و در جهات

فیزیوتراپی تنفسی



بیمارستان شهید بهشتی بندر انزلی

را داخل کشیده و با حداقل تلاش از بینی خارج کند .

(و) تمرین تنفسی : در وضعیت نشسته یا خوابیده به پهلو قرار دادن دست بر قفسه سینه بیمار به نحوی که بیمار به آرامی نفس عمیق بکشد و به مدت چند ثانیه خود را در زمان دم با حداکثر ظرفیت نگه دارد و سپس بیرون دهد.

(ز) تمرین بازدم اجباری : بصورت یک یا دو بازدم انفجاری بعد از یک دم عمیق انجام دهد که این کار با دستکش و یا دستگاه تنفسی انگیزشی می توان انجام داد . دستکش را بادیست جمع نموده و با فوت کردن در آن سعی در باد کردن دستکش بنمایید.

مختلف فیزیوتراپی را انجام دهید تا ترشحات ریه را تخلیه نمایید.

ناحیه عمل را با دست نگه داشته و براحتی تنفس کنید تا از میزان درد کاسته شود .

در صورت ضعف سیستم ایمنی – ضعف عضلانی روش مذکور جهت به حرکت در آوردن ترشحات ریه می باشد.

(د) ویبرشین : مثل دق کردن است با یک حرکت ارتعاشی دست در طول بازدم و خروج هوای بلعیده شده فوق ط با این روش ترشحات را خارج می نماییم .

در صورت دستور و امکان این امر توسط فیزیوتراپ با دستگاه نیز میسر خواهد بود .

(ه) کنترل تنفس : بیماران را در وضعیت نشسته در حالتی که تکیه به پشت سر تخت داده اند . دست خود را ملایم و کامل بر قسمت قدامی ، تحتانی دنده ها قرار داده و از بیمارتان بخواهید به آرامی نفس بکشد تا قفسه سینه به سمت پایین حرکت کند و در حالی که قسمت بالایی دنده آرام می باشد هوا