

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Дыхательная гимнастика – простой, но эффективный способ лечения и профилактики обострений бронхиальной астмы (БА). Наряду с медикаментозной терапией – это необходимое условие контроля заболевания. Дыхательная гимнастика показана даже пациентам в стационаре [1].

При регулярных занятиях дыхательной гимнастикой

- уменьшается спазм бронхов;
- очищается бронхиальное дерево;
- расслабляется дыхательная мускулатура;
- укрепляются мышцы дыхательного аппарата;
- увеличивается объем диафрагмы и грудной клетки;
- улучшается настроение и стабилизируется эмоциональное состояние. [2]

Как правильно делать дыхательную гимнастику:

- Лучшее время для обучения дыхательной гимнастике – период ремиссии;
- Осваивать технику дыхательных упражнений – только под присмотром врача или инструктора ЛФК, который подберёт комплекс, исходя из возраста пациента, тяжести и фазы заболевания, самочувствия;
- Постепенно (!) увеличивать интенсивность тренировок;
- Заниматься в хорошо проветриваемом помещении или на улице при теплой влажной погоде;
- Следить за глубиной и ритмом дыхания (не более 20-24 в минуту), контролировать степень нагрузки, измерять пульс (не более 100-110 ударов) [1].
- При появлении признаков приступа занять удобное положение: сесть, лучше, положить руки на стол или спинку впереди стоящего стула, расслабить мышцы спины, плечевого пояса и нижних конечностей;

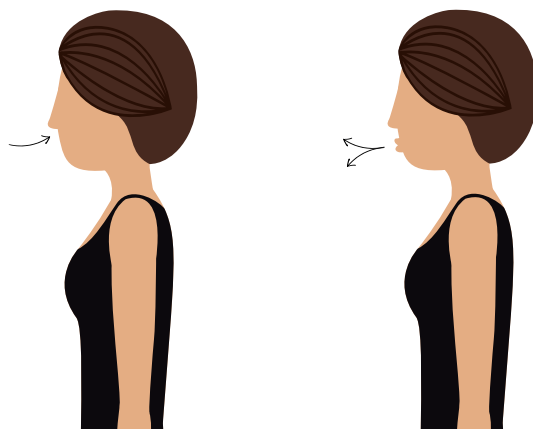
- Заниматься регулярно.

ВИДЫ И ТЕХНИКИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Дыхательные упражнения с удлинненным выдохом и сопротивлением.

Дыхание через сомкнутые трубочкой губы.

Расслабить мышцы шеи и плеч. Вдыхать в течение 2 секунд через нос, держа рот закрытым. Выдохнуть в течение 4 секунд через губы, сложенные в трубочку.



Выдох с сопротивлением.

Для выполнения упражнения нужен сосуд, заполненный водой, и трубочка (или соломинка для коктейля). Глубоко вдохнуть, а затем очень медленно выдыхать через трубочку в воду.

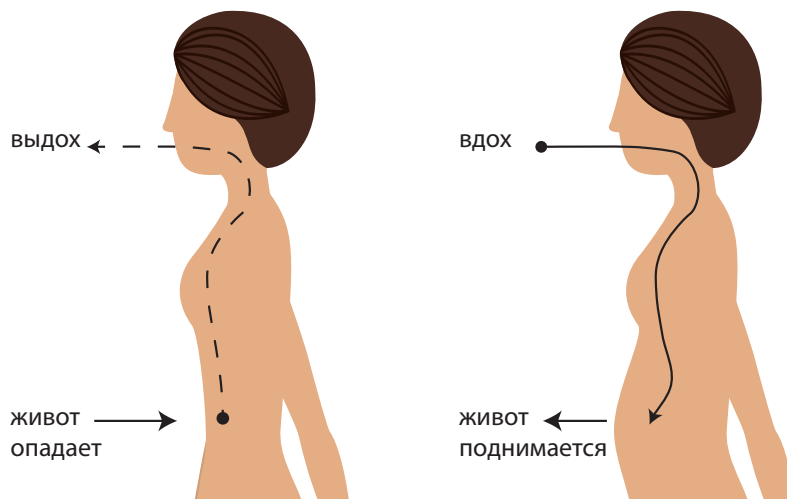


Диафрагмальное дыхание (брюшное дыхание).

Принять исходное положение сидя на стуле с прямой спиной.

Вдох: надуть живот, выпятив его.

Выдох через сомкнутые губы: втянуть живот внутрь.



Волевая регуляция дыхания по методике К.П. Бутейко [2]

Внимание! Освоить данную методику можно только под руководством инструктора.

Вдох – 2 секунды

Выдох – 4 секунды

Задержка дыхания – 4 секунды.

Усилением воли постепенно уменьшать скорость и глубину вдоха.

Сделать компенсаторную паузу после долгого спокойного выдоха.

Приблизить дыхание к нормальному.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой [2,3]

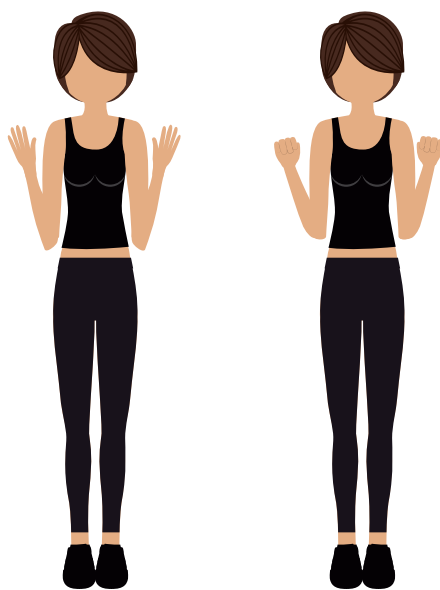
Короткий, резкий, шумный вдох через нос с частотой 3 вдоха за 2 секунды с последующим выдохом через нос или через рот. При этом нельзя концентрироваться на выдохе, задерживать или выталкивать воздух: он должен автоматически выходить после каждого вдоха через рот или нос [3].

Чтобы не дать возможности сделать глубокий вдох, одновременно с ним выполняются движения, вызывающие сжатие грудной клетки (12 раз по 8 вдохов). Одно из них «Ладочки».

Упражнение «Ладочки»:

Исходное положение: встать прямо, согнуть руки в локтях, локти опущены вниз.

Ладони направлены от себя. Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи (3 вдоха за 2 секунды) и одновременно сжимать ладони в кулаки, совершая хватательные движения.



Дыхательная гимнастика с произнесением звуков.

Исходное положение: сидя. Немного наклониться вперед, кисти положить на колени ладонями вниз.

На выдохе громко и энергично произносить звуки «ж», «ш», «р», а также «м» («закрытый стон»).

Схема дыхания: вдох через нос 1–2 секунды, пауза 1 секунда, активный выдох через рот 2–4 секунды, пауза 4–6 секунд.

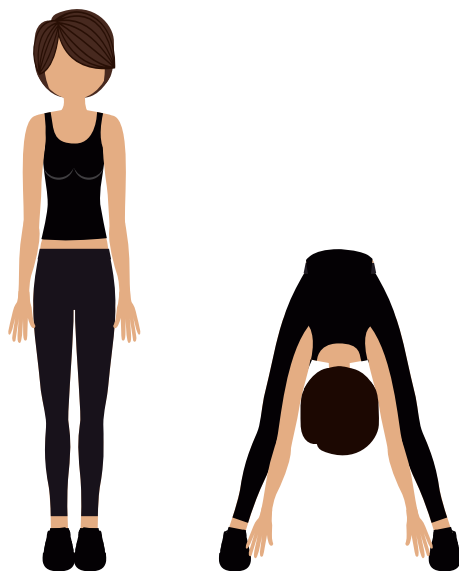
До и после каждого упражнения сделать «очистительный выдох» – звук «пфф» через губы, сложенные трубочкой.

Упражнения повторять 2–3 раза в день по 5–25 минут.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

1) Исходное положение: стоя.

Из исходного положения делать наклоны вперед, свободно свешивая руки. Вдох носом, выдох ртом, через сложенные трубочкой губы во время наклона, при этом выдох должен быть в 2-3 раза дольше вдоха.



2) Исходное положение: сидя на стуле, руки на коленях.

Из исходного положения отвести голову назад, прогнуться и сделать вдох.

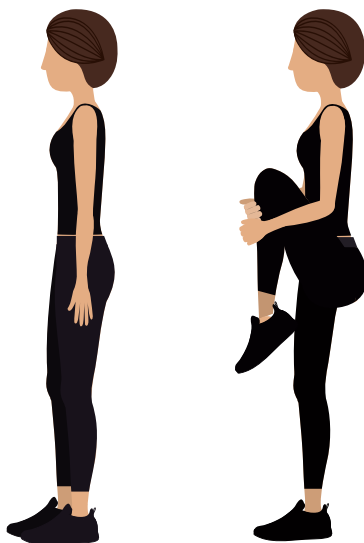
Вернуться в исходное положение, затем выдыхая через рот, произнести звук «ж-ж-ж»



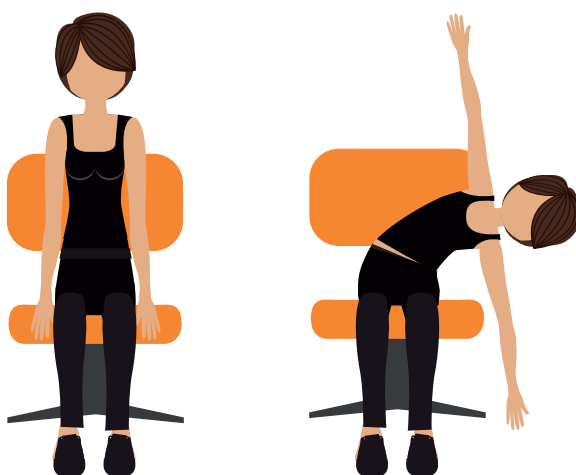
Материал предназначен для пациентов с бронхиальной астмой. Информация, представленная в данном материале, не представляет собой и не заменяет консультацию врача. Необходимо получить консультацию врача.

ООО «АстраЗенека Фармасьютикалз», 123112, г. Москва, 1-й Красногвардейский проезд, д.21, стр.1, 30 этаж, комнаты 13 и 14. Тел.: +7 (495) 799-56-98. www.astrazeneca.ru

3) Исходное положение: стоя с опущенными руками.
В исходном положении сделать глубокий вдох.
На выдохе согнуть одну ногу и при помощи рук подтянуть колено к груди.
Повторить упражнение с другой ноги.



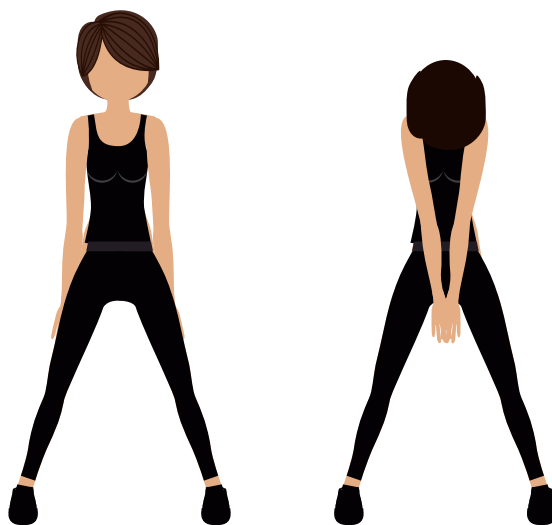
4) Исходное положение - сидя на стуле с прямой спиной, прижатой к спинке, руки вдоль туловища.
В исходном положении вдохнуть.
На выдохе наклониться в сторону, скользя рукой вниз.
Повторить упражнение в другую сторону.



Материал предназначен для пациентов с бронхиальной астмой. Информация, представленная в данном материале, не представляет собой и не заменяет консультацию врача. Необходимо получить консультацию врача.

ООО «АстраЗенека Фармасьютикалз», 123112, г. Москва, 1-й Красногвардейский проезд, д.21, стр.1, 30 этаж, комнаты 13 и 14. Тел.: +7 (495) 799-56-98.
www.astrazeneca.ru

5) Исходное положение – стоя, ноги врозь, руки внизу.
Из исходного положения прогнуться, соединить за спиной прямые руки, вдохнуть.
Наклонить голову вперед, соединить внизу перед собой прямые руки и сделать удлинённый выдох, произнося звук «у-у-у».



Все упражнения повторять 3-5 раз.

Источники:

1. Куралева О.О., Голикова А.В. ЛФК при бронхиальной астме с приступами. [Электронный ресурс], 20.07.2021 <http://www.econf.rae.ru/pdf/2018/12/7439.pdf>
2. Анохина Т.Н. Дыхательная гимнастика при бронхиальной астме. //Астма и аллергия. № 2. 2017 [Электронный ресурс], 20.07.2021 <https://cyberleninka.ru/article/n/dyhatelnaya-gimnastika-pri-bronhialnoy-astme/viewer>
3. Щетинин М. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Дыши правильно, укрепляй здоровье. М.: Издательство АСТ, 2014

Материал предназначен для пациентов с бронхиальной астмой. Информация, представленная в данном материале, не представляет собой и не заменяет консультацию врача. Необходимо получить консультацию врача.

ООО «АстраЗенека Фармасьютикалз», 123112, г. Москва, 1-й Красногвардейский проезд, д.21, стр.1, 30 этаж, комнаты 13 и 14. Тел.: +7 (495) 799-56-98. www.astrazeneca.ru