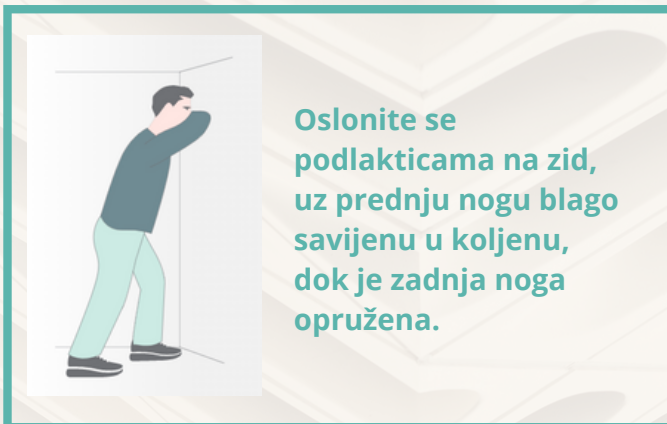
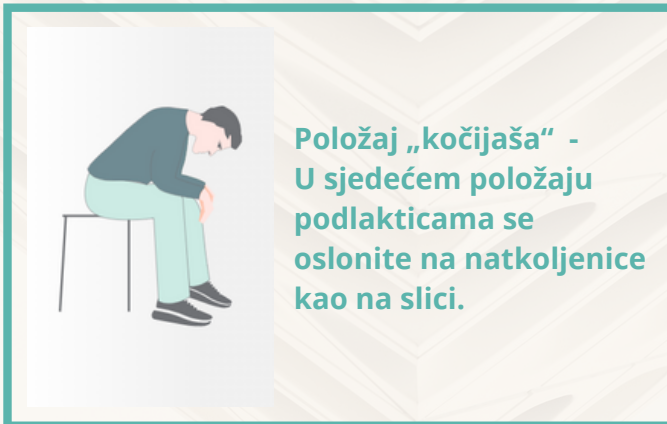


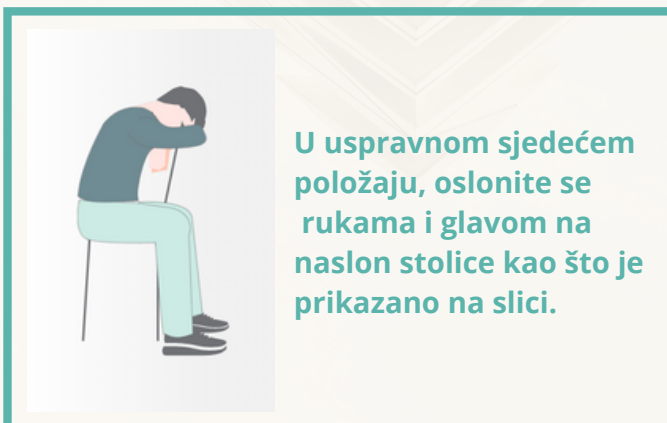
POZICIJE TIJELA KOJE OMOGUĆAVAJU LAKŠE DISANJE I IZBACIVANJE SEKRETA



Oslonite se podlakticama na zid, uz prednju nogu blago savijenu u koljenu, dok je zadnja noga opružena.



Položaj „kočijaša“ - U sjedećem položaju podlakticama se oslonite na natkoljenice kao na slici.



U uspravnom sjedećem položaju, oslonite se rukama i glavom na naslon stolice kao što je prikazano na slici.

ŠKOLA KAŠLJANJA

UPUTSTVO ZA PACIJENTE

Tehnike kod neproduktivnog kašlja

Kod ovog kašlja se pluća i bronhije samo nepotrebno nadražuju, što treba spriječiti. Za prekid kašlja preporučujemo:

- Popijte tečnosti
- Uzmite bombon
- Progutajte pljuvačku
- Nakon udisaja zadržite vazduh
- Vazduh polako udahnite kroz nos, kratko prekinite i u položaju udisaja dišite dalje površno kratkim udisajem i izdisajem
- **Izbjegavajte duboko disanje**

Tehnike kod produktivnog kašlja

Kad se u bronhijama pojačano skuplja šljajm, organizam reaguje stvaranjem ispljuvka.

Tada je potrebno da iskašljate kako bi se bronhije oslobodile šljajma.

Pri tome je VAŽAN postepeni postupak:

SEKRET (ŠLAJM)

Šljajma ćete se lakše osloboditi:

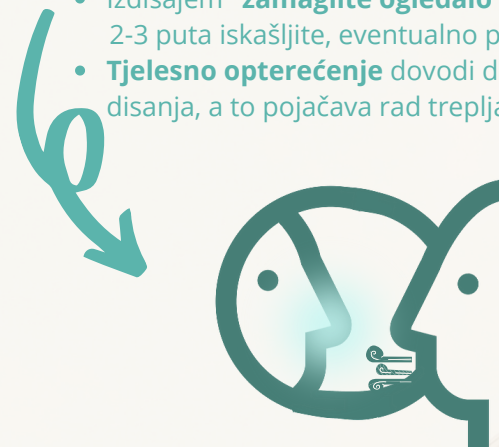
- Dovoljnim unosom tečnosti, najmanje 2 l dnevno
- Izdisanjem uz određene glasove (a, o, u, s, m, k), pri tome se može vršiti lako "kucanje" po grudnom košu.
- Upotrebom toplote (topli napici, termofor)

Ove mjere možete provesti bez dodatnih pomoćnih sredstava.

- Upotrebom pomoćnih sredstava (Cornet, Acapela)
- Inhaliranjem
- Lijekovima za iskašljavanje

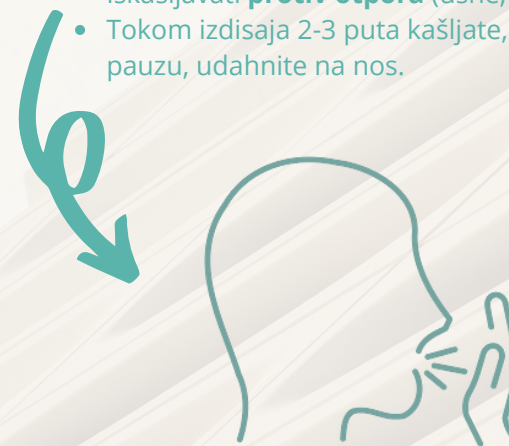
TRANSPORTOVANJE ŠLAJMA

- **Dubokim disanjem** (udahnite kroz nos i izdahnite preko "usne brane").
- **Mijenjanjem položaja tijela, postavljanjem glave naniže**, npr. okrenite se ujutro sa jedne strane na drugu, potom na leđa, ponovo na stranu i onda sjedite.
- Izdisajem "zamaglite ogledalo", potom 2-3 puta iskašljajte, eventualno ponovite.
- **Tjelesno opterećenje** dovodi do dubljeg disanja, a to pojačava rad trepljastih ćelija.



ISKAŠLJAVANJE

- Bitno je iskašljavati tek kad se nakupilo dovoljno sekreta.
- Iskašljavati **protiv otpora** (usne, ruka).
- Tokom izdisaja 2-3 puta kašljate, napravite pauzu, udahnite na nos.



Zavod za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju
Dr Miroslav Zotović

OPORAVAK PACIJENATA OBOLJELIH OD SARS-COV-2

SAVJETI PULMOLOŠKOG TIMA

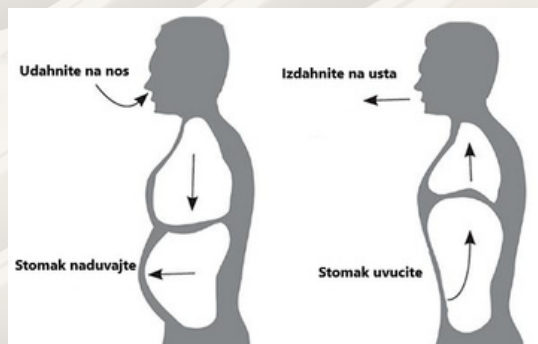
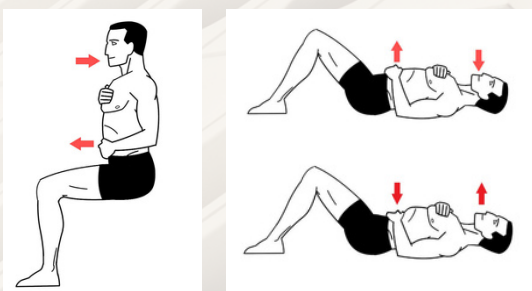
SARS-COV-2 JE OBOLJENJE KOJE NA PRVOM MJESTU ZAHVATA RESPIRATORNI TRAKT. PROGRAM VJEŽBI DISANJA VAM POMAŽE DA UMIRITE DISANJE, POBOLJŠATE VENTILACIJU PLUĆA I ELIMINIŠETE SEKRET IZ DISAJNIH PUTEVA. PRAVILNO DISANJE SE PROVODI U NEKOLIKO KORAKA:

PRVI KORAK - KONTROLISANO DISANJE

Vježbe kontrolisanog disanja možete izvoditi u sjedećem ili ležećem položaju.

Disanje sa usnom branom - udisaj na nos, a izdisaj na usta sa skupljenim usnama pomaže da se smanji frekvencija disanja i rada srca.

Dijafragmalno disanje je osnov za poboljšanje ventilacije pluća. Ilustracije dijafragmalnog disanja su pojašnjene u tekstu koji slijedi.



Dlan jedne ruke je položite na stomak, a dlan druge ruke na grudnu kost (gornji dio grudnog koša). **Prilikom udisaja na nos, ruka koja je na stomaku pokreće se zajedno sa stomakom na gore** (stomak se „naduva“), **prilikom izdisaja na usta, stomak uvucite prema kičmenom stubu.**

Gornji dio grudnog koša treba da miruje ili da se minimalno pokreće prilikom disanja. Po pravilu, izdisaj traje duplo duže od udisaja kako bi se spriječilo „zarobljavanje“ vazduha u plućima koji dodatno otežava disanje. **Broj ponavljanja je od 15 do 20 puta u minuti.**

Kada postignete ovaj cilj prelazite na sledeći nivo (disanje sa usnom branom) - prilikom izdisaja izgovarajte suglasnik „S“ ili postavite usne kao da duvate u svijeću. Svakim izdahom maksimalno izduvajte vazduh.

DRUGI KORAK - DUBOKO DISANJE

Opustite se, udišite sporo i duboko, na kraju udaha zadržite dah na par sekundi. Ukoliko prilikom udisaja osjetite šakiljanje u grlu, zaustavite dalji udah prije nagona na kašalj. Zatim ispustite vazduh, lagano i opušteno. Napravite 3-4 ovakva ciklusa dubokog disanja.

TREĆI KORAK - ELIMINISANJE SEKRETA

U slučaju da osjetite da imate sekreta (šlajma) na kraju dubokog udaha, izdah izvedite sporo, kroz potpuno otvorena usta. Zatim udahnite kroz nos, a izdahnite što brže. Ponovite ovaj ciklus 3-4 puta. Ukoliko osjetite da je sekret došao do grla, nakašljite se ili iskašljite sekret u maramicu. Ponovite nekoliko puta, a potom se vratite normalnom ritmu disanja.

VJEŽBE DISANJA I MOBILIZACIJE GRUDNOG KOŠA

ŠIRENJE GRUDNOG KOŠA U KOMBINACIJI SA VJEŽBAMA GORNJIH EKSTREMITETA POMAŽE U ODRŽAVANJU POKRETLJIVOSTI ISTIH, POVEĆANJU VITALNOG KAPACITETA KAO I ELIMINACIJI BRONHIJALNOG SEKRETA.



1 Udahnite kroz nos i izdahnite kroz poluotvorene usne, ili uz izgovaranje slova „S“ ili „Š“ prilikom izdisaja. Pokušajte što dublje udahnuti i produžiti izdah. Ponovite 7 udaha i izdaha u 3 ciklusa.



2 Dodirnite ramena prstima, spojite lopatice i duboko udahnite.

Sagnite se prema naprijed skupljajući laktove i izdahnite. Ponovite vježbu 15 puta.



3 Postavite ruke iza vrata. Povlačite laktove prema nazad i udahnite spajajući lopatice.

Izdišući povlačite laktove prema naprijed. Ponovite vježbu 15 puta.



4 Podižite ruke istovremeno udišući na nos.

Spuštajući ruke lagano izdišite na usta. Ponovite vježbu 15 puta.

5 Postavite jastuk ispod glave.

Uz dubok udah, podignite ruku preko glave a uz dubok izdah spuštajte ruku na bok. Ponovite vježbu i na drugom boku u ciklusu od 15 ponavljanja.



6 Uz udah, pomičite ruku prema nazad, a potom je vratite ispred sebe uz izdah. Ponovite vježbu 15 puta.

