

Rehabilitace pro pacienty po transplantaci plic s gastroezofageálním refluxem



S VYUŽITÍM METODIKY DYNAMICKÉ NEUROMUSKULÁRNÍ STABILIZACE

Tereza Stehnová, Alena Kobesová

Rehabilitation Prague School a Klinika rehabilitace a TVL, 2.LF UK a FN Motol

Gastroezofageální reflux (reflux jícnu) je stav, při kterém dochází ke zpětnému toku žaludečních šťáv do jícnu. To je spojeno s narušenou funkcí jícnového svěrače, který má návratu šťáv ze žaludku do jícnu bránit. Gastroezofageální reflux se vyskytuje i v běžné populaci, může se



projevovat např. pálením žáhy, potížemi s polykáním, pocitem knedlíku v krku, bolestí na hrudi nebo kyselou pachutí v ústech. U pacientů po transplantaci plic navíc gastroezofageální reflux zvyšuje riziko plicních komplikací a může být spojen se zhoršováním funkce transplantovaných plic.

U některých pacientů se reflux může objevit až po transplantaci plic, i když s ním před operací potíže neměli. Některé léky mohou tlumit příznaky refluxu, avšak ke zpětnému toku žaludečních šťáv dochází dále a samotný problém se neodstraní. Pacient tak nemusí cítit pálení žáhy ani jiné obtíže, ale riziko pro jeho plice přetrvává.

Cílem rehabilitace je pomocí specifických cvičení zlepšit funkci jícnového svěrače a zabránit tak návratu žaludečních šťáv směrem do jícnu. Následující cviky tedy při pravidelném cvičení mohou pomoci snížit negativní dopady gastroezofageálního refluxu na funkci plic. Cviky je vhodné provádět každý den podle následujícího popisu, případně podle zázviku fyzioterapeuta.

**REHABILITATION
PRAGUE SCHOOL**



Manuální uvolnění hrudníku a jizvy

Před cvičením je vhodné manuálně uvolnit oblast hrudníku, především jeho dolní část a okolí jizvy.

Lehněte si na záda, pokrčte si dolní končetiny a dle potřeby si podložte hlavu tak, aby nebyla v záklonu. Ruce umístěte na dolní okraj hrudníku a špičky prstů se snažte zanořit pod žebra. Ruce postupně posouvajte i do stran a prsty zkoušejte v hloubce „promasírovat“ prostor pod žebry.

Masáž provádějte pomalu. Na místa s větší rezistencí tlačte mírně, ale tak dlouho, dokud se zatuhlé tkáně neuvolní. Tlak by neměl být bolestivý. Při dostatečně dlouhém působení tlaku (cca 20-60 s) budete cítit, jak se postupně rezistence pod prsty uvolňují. Pro efektivnější uvolnění zatuhlých oblastí můžete před masáží využít jejich prohřátí, například pomocí nahřívacích polštářků, které si položíte na oblast dolních žebber.

S jizvou pracujte dle instrukcí z brožury „Péče o jizvu“, kterou jste dostali po operaci, případně dle instruktáže fyzioterapeuta. Po vyndání stehů je základem péče o jizvu esovitě protažení jizvy (do tvaru písmene S a C), po 6 týdnech od operace lze přidat i podélné protažení jizvy. Jizvu je také vhodné pravidelně promašťovat jakýmkoliv mastným krémem.



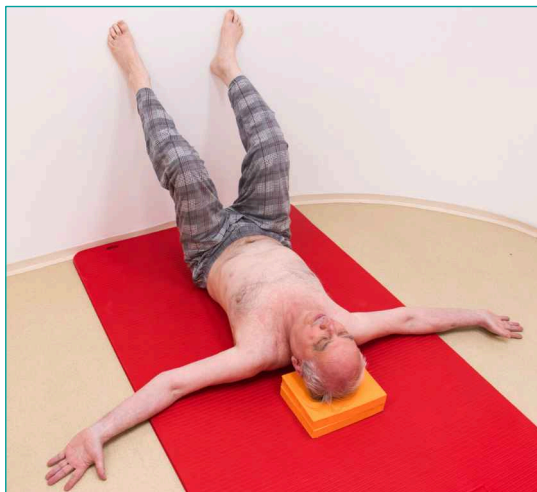
Prohloubení a zklidnění dechu

Tento cvik slouží ke zklidnění a zpomalení dechu, pozitivně ovlivňuje funkci dechových svalů. Lehněte si na záda s pokrčenými dolními končetinami. Horní končetiny si položte do upažení. V této pozici pomalu nadechněte nosem a vydechněte otevřenými ústy tak, aby nádech ani výdech nebyl slyšet. Soustředte se na fázi nádechu i výdechu. Pomalu a plynule takto dýchejte alespoň 1 minutu.



Cvičení s dolními končetinami nad podložkou

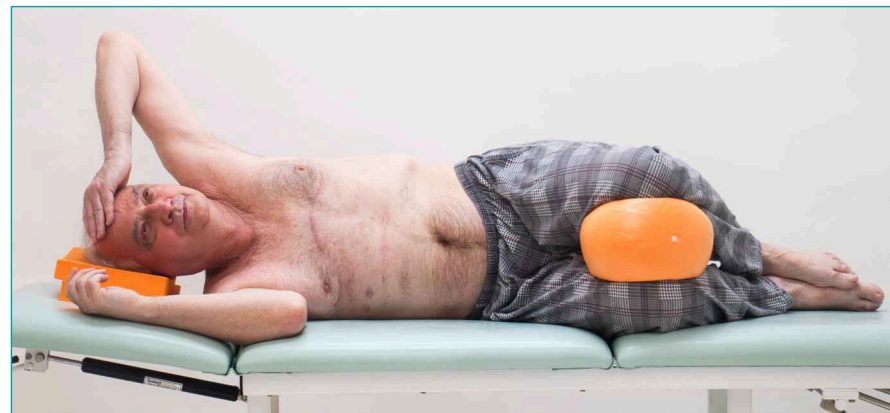
Lehněte si na záda poblíž stěny. Pokud potřebujete, podložte si hlavu tak, aby nebyla v záklonu. Horní končetiny si položte do upažení. Ruce dejte dlaněmi vzhůru, prsty mějte natažené, nehty se snažte lehce zatlačit do podložky. Dolní končetiny si opřete ploskami o stěnu tak, abyste kyčle a kolena měli pokrčené zhruba v pravém úhlu. Poté ploskami nohou lehce zatlačte proti stěně, udržujte přitom však stále natažené prsty na ruce, nehty v kontaktu s podložkou. Tlak do stěny udržujte po dobu 5-10 vteřin, poté povolte. Nezapomínejte při cvičení volně dýchat, nezadržujte při něm dech. Plosky můžete také na chvíli zkusit od stěny mírně „odlepit“, v této pozici vydržet 5-10 sekund a volně dýchat. Neprohýbejte se přitom v zádech, bedra mějte stále přitisknutá k podložce.



Druhou možností je cvičit s dolními končetinami položenými na židli. V tomto případě se snažte dolní končetiny lehce nadzvednout do vzduchu, mírně je odlehčit nad židli. Horní končetiny stále udržujte v upažení, dlaněmi nahoru, natažené prsty v kontaktu s podložkou. Vydržte zhruba 5-10 vteřin a poté dolní končetiny opět položte na židli. Při cvičení se snažte neprohýbat v oblasti beder, nezadržujte dech. Cvik několikrát opakujte.

Cvičení vleže na boku

Lehněte si na bok, dolní končetiny si mírně pokrčte a mezi kolena si dejte polštář nebo overball (menší míč na cvičení). Spodní loket je pokrčený před tělem, druhý loket míří ke stropu a ruka je opřená dlaní o hlavu.



Spodním loktem a kolenem současně lehce zatlačte do podložky. Zároveň se pokoušejte vytahovat za horním loktem směrem ke stropu, jako kdybyste chtěli odtáhnout lopatku nahoru směrem od páteře. Ruka zůstává položená na hlavě, nikam se nezvedá. Spodní loket a koleno stále lehce tlačí do podložky, horní loket se vytahuje ke stropu. V této pozici vydržte zhruba 2 minuty. Při cvičení zhluboka dýchejte. Myslete na to, abyste nezadržovali dech.

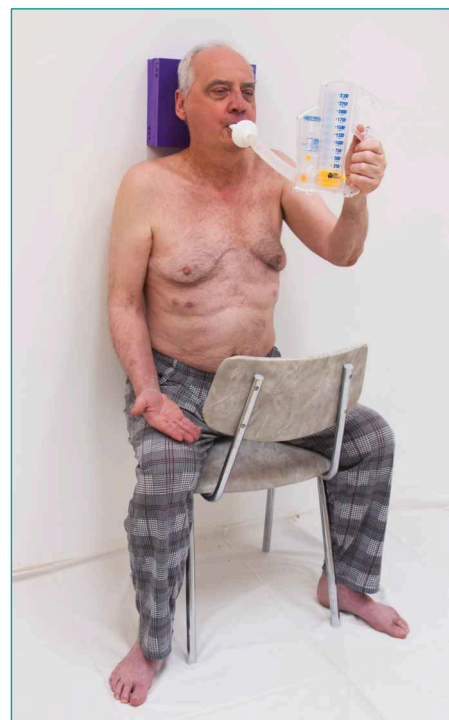
Protahnutí trupu vsedě

Sedněte si na židli s opěradlem. Vsedě se narovnejte a snažte se vytahovat za hlavou směrem do výšky. Obě ruce dejte za hlavu a lokty dejte k sobě. Na židli se mírně zakloňte přes opěradlo a lehce, rytmicky se kývejte směrem dozadu zhruba 1 minutu. Lokty přitom pořád držte u sebe a stále se snažte vytahovat do výšky.



Cvičení s trenažérem Coach 2

Zapojte cvičení s nádechovým trenažérem Coach 2. Sedněte si na židli bez opěradla nebo si židli otočte tak, abyste si mohli opřít celá záda o stěnu. Opřená musí být i hlava, pokud se opřením hlava dostane do záklonu, podložte ji. Při cvičení stále udržujte hlavu napřímenou a opřenou, v kontaktu se stěnou musí zůstat i celá záda. Při nádechu by se neměla zvedat ramena.

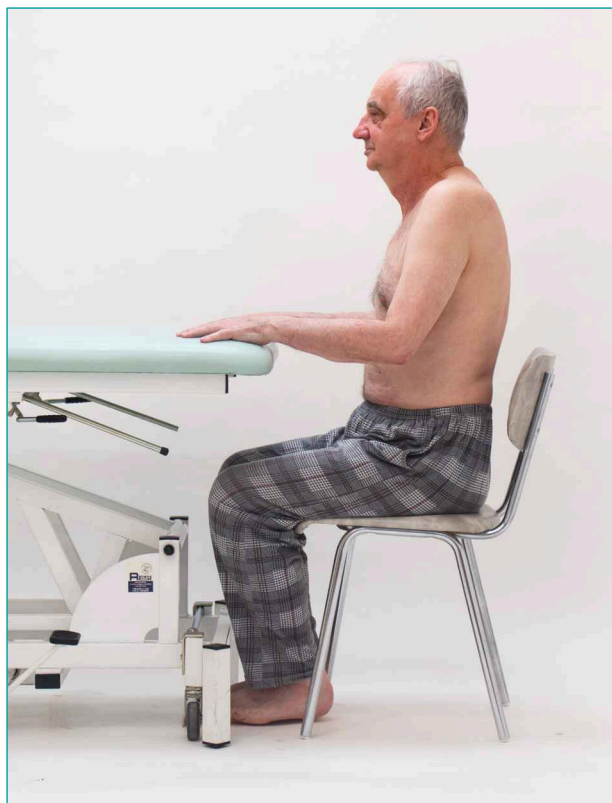


S trenažérem Coach 2 dále cvičte dle instrukcí fyzioterapeuta, který vám doporučí vhodný počet opakování a hloubku nádechu (nadechnutý objem vzduchu). Základem cvičení je plynulý nádech, při kterém se malá žlutá kostička vpravo dostane na úroveň usmívajícího se smajlíka a udrží se tam v průběhu celého nádechu. Můžete využít i cvičení s trenažérem v jiných pozicích, např. vleže na boku nebo ve stoje s oporou o zeď.



Cvičení vsedě s oporou o stůl

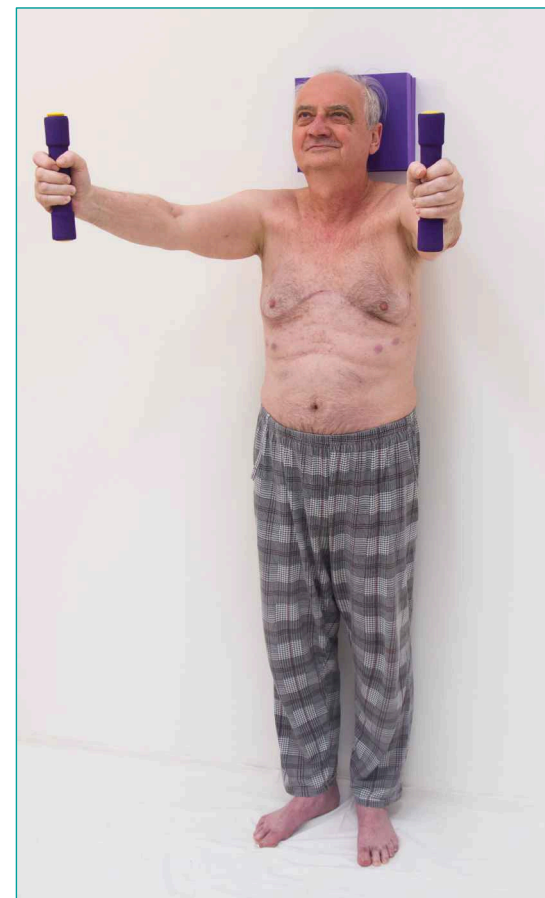
Sedněte si na židli ke stolu, vsedě se narovnejte. Dlaně si opřete o stůl a lehce jimi do stolu zatlačte. Dejte pozor, aby se vám přitom nezvedala ramena. Udržujte tlak dlaní do stolu a přitom obě dvě dolní končetiny mírně nadzvedněte tak, aby se nohy nedotýkaly podložky. Snažte se celou dobu udržet napřímený sed, neprohýbejte se v zádech. Zkuste v této pozici vydržet zhruba 5-10 sekund a nezadržujte při cvičení dech. Poté nohy volně položte zpět na zem. Cvik takto několikrát opakujte.



Cvičení ve stoje se zátěží

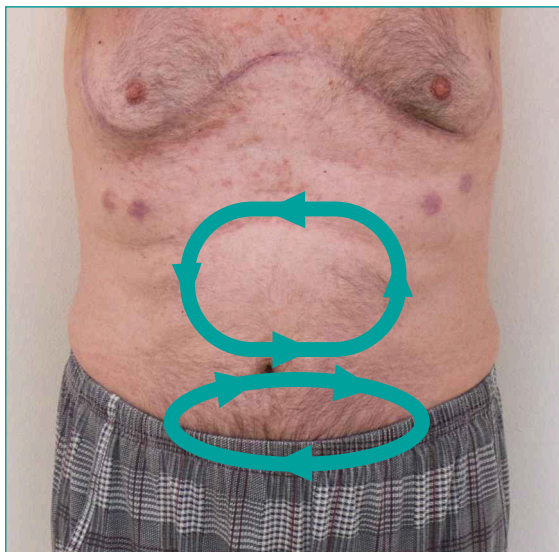
Na provedení tohoto cviku si vezměte do každé ruky lehkou činku, případně jiné závaží, např. láhev s vodou (zpočátku stačí 0,5 kg). Stoupněte si zády ke stěně, mírně si pokrčte kolena a celým trupem i hlavou se o zeď opřete. Pokud se hlava při opření o stěnu dostane do záklonu, podložte jí (podobně jako vleže na zádech). Obě horní končetiny předpažte a držte je v předpažení.

Zkoušejte v této pozici vydržet zhruba 1 minutu a přitom pomalu propínat kolena. Neustále udržujte kontakt zad a hlavy se zdí. Držte tělo napřímené - neprohýbejte se v bedrech, nehrbte se, nezaklánějte hlavu. Zhluboka dýchejte, při cvičení nezadržujte dech.



Manuální uvolnění oblasti břicha

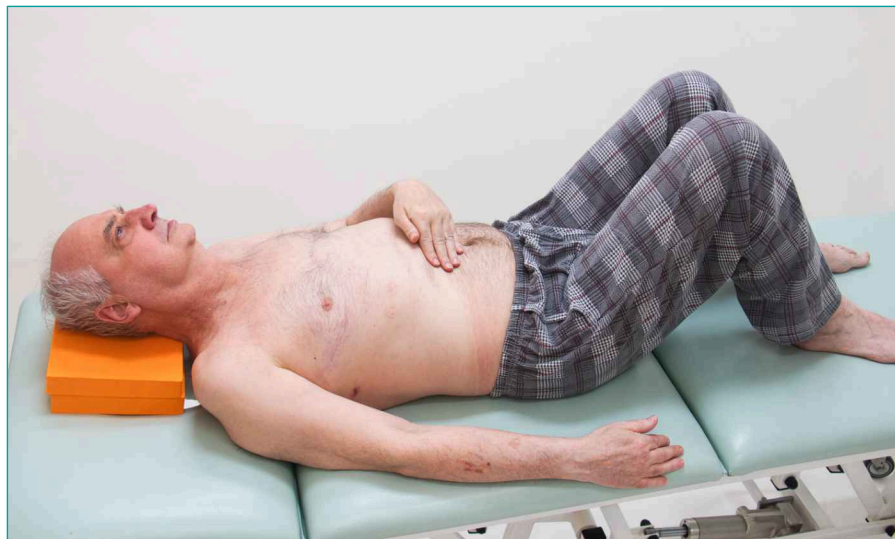
Oblast břicha je vhodné uvolnit specifickými krouživými hmaty. Položte si ruku na břicho a plochou dlaně na břicho zatlačte. Udržujte plošný, nebolestivý tlak a rukou kroužte daným směrem ve dvou „kroužcích“ (viz obrázek).



První „kroužek“ v horní části břicha začněte vlevo přímo pod žebry a pokračujte směrem proti hodinovým ručičkám. Rukou projedte pod žebry a zpátky na levou stranu se vraťte lehce pod úroveň pupíku.

Druhý „kroužek“ směřuje po směru hodinových ručiček. Začněte vpravo dole v oblasti podbříšku a pokračujte směrem nahoru nad pupík a postupně na levou stranu.

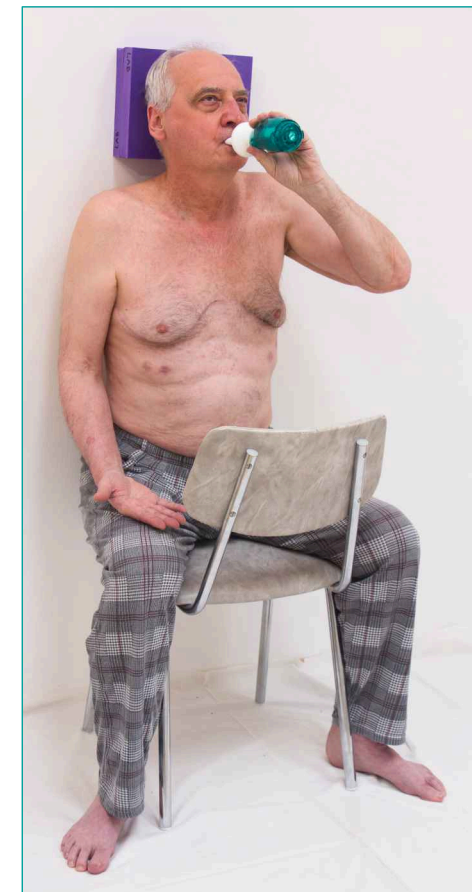
Každý z „kroužků“ pomalu opakujte alespoň 10krát. Stále udržujte dostatečný tlak dlaní směrem dolů do břišní dutiny, tlak však nesmí být bolestivý.



Cvičení s trenažérem Acapella

Cvičení zakončete s výdechovým trenažérem Acapella. Základní pozicí je sed s oporou o stěnu včetně opřené (a případně podložené) hlavy – podobně jako u nádechového trenažéru Coach 2. Tuto pozici byste měli udržet po celou dobu nádechu i výdechu. Můžete využít i cvičení v jiných pozicích, např. pozici vleže na boku nebo ve stoje s oporou o zeď.

Cvičte s Acapellou dle instrukcí fyzioterapeuta, který vám doporučí parametry cvičení adekvátně k vašemu stavu (počet opakování, délka a síla výdechu). Základem při cvičení je delší, plynulý výdech, při kterém by mělo být slyšet, že Acapella „vibruje“.



On-line video knihovna – sekce pro pacienty

REHABILITATION PRAGUE SCHOOL

- ▶ Home
- ▶ DNS App
- ▶ Koncept DNS
- ▶ On-line video knihovna

On-line video knihovna - sekce pro pacienty

ON-LINE VIDEO KNIHOVNA PRO PACIENTY
www.rehabps.cz

DNS PRO PACIENTY

Lalický návod pro pacienty jak samostatně cvičit podle konceptu DNS. Příklady autoterapie

Předplatné na 1 rok

Přístup do databáze vyžaduje připojení k internetu. Vídeia nelze stahovat a vie webovým prohlížečím sa prehrávajú pouze on-line. V DNS Aplikácii i offline.

Cena

490,-

Kč

Platba kartou

Platba bankovním převodem

Po zaplacení Vám přijde jméno a heslo pro přístup do knihovny. Jako bonus k předplatnému Vám do knihovny přidáme elektronickou on-line verzi brožurek DNS Autoterapie, Autoterapie pánevního dna a Cvičení pro osoby s poruchami dechu.

Cena Slovensko 20 €

Všetchny cvičení v 3 měsíční posil na zádech

Obsahuje tato videa



Bolí vás záda a nevíte jak cvičit?
 Chcete cvičit z důvodu prevence bolestí pohybového aparátu?
 Návod najdete v DNS online videoknihovně pro pacienty:
<https://www.rehabps.com/video-on-line-pacient.html>

Videa

Home
Videa
Článk
Novinky
Start
Odkazy

1. DNS pro pacienty – obecný strukturovaný návod

2. Cvičební sestava pro pacienty 1

3. Cvičební sestava pro pacienty 2

4. Cvičební sestava pro pacienty 3

5. Cvičební sestava pro pacienty 4

Tento edukační letáček byl podpořen grantem



Erasmus+



POLITECHNIKA OPOLSKA

Zvýšení pohybové aktivity po pandemii způsobené COVID19/
 The movement activity enhancement after the COVID19 pandemics,
 project number 2021-1-SK01-KA220-HED-000023008 Erasmus+

REHABILITATION PRAGUE SCHOOL

