

Metoda Butejki

– jak udoskonalić fizjoterapię oddechową pacjentów



Metoda Butejki – jak udoskonalić fizjoterapię oddechową pacjentów

Metoda Butejki jest oparta na ćwiczeniach oddechowych uczących kontroli oddechu oraz oddychania zmniejszoną objętością oddechową w celu redukcji skutków hiperwentylacji. Zapoznaj się z teorią tej metody i dowiedz się, jak ją stosować u swoich pacjentów.

Sandra Osipiuk

absolwentka fizjoterapii na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym. Od 2014 roku pracuje jako fizjoterapeuta w Samodzielnym Publicznym Dziecięcym Szpitalu Klinicznym w Warszawie, gdzie prowadzi pacjentów pediatrycznych z zaburzeniami oddechowymi. Od początku pracy naukowej zainteresowana wpływem mechaniki oddychania na organizm człowieka. Absolwentka kursów metody PRI, które okazały się odpowiedzią na wiele jej pytań na temat oddychania



Metoda Butejki to trening oddechowy, w trakcie którego pacjent uczy się **kontroli oddechu**, zapobiegającej hiperwentylacji. Metoda ta ma na celu naukę oddychania przez nos, wstrzymywania oddechu oraz relaksacji. Opracował ją w latach 50. XX wieku rosyjski lekarz Konstantin Butejko. Stworzył metodę na potrzeby pacjentów chorujących na astmę. Butejko uważał, że astma jest wynikiem **złych wzorców oddechowych i przewlekłej hiperwentylacji**. U podstaw tej metody leży **reedukacja oddechowa** ukierunkowana na zwiększenie ciśnienia parcjalnego CO₂ we krwi tętniczej. Mimo że metoda pierwotnie była stosowana tylko u pacjentów chorujących na astmę, obecnie z powodzeniem stosuje się ją również w leczeniu przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, bezdechu sennego, w celu redukcji stresu oraz poprawy wydolności fizycznej u sportowców.

METODA BUTEJKI – MECHANIZM DZIAŁANIA

Butejko oparł swoją metodę na powszechnie uznawanych negatywnych skutkach **hipokapni**, czyli obniżeniu ciśnienia parcjalnego CO₂ we krwi. Dwutlenek węgla wykorzystywany jest do wielu procesów fizjologicznych, dlatego przewlekłe utrzymywanie się hipokapnia prowadzi do **zasadowicy oddechowej**, zaburzając pracę całego organizmu.



Hipokapnia jest wywoływana przez hiperwentylację, która towarzyszy duszności oraz innym zaburzeniom oddychania wzmagającym zwiększenie częstości wentylacji.

Doktor Butejko oparł swoją metodę na ćwiczeniach kontroli oddechu mających na celu podwyższenie ciśnienia parcjalnego CO₂ we krwi poprzez zmniejszenie hiperwentylacji. Ćwiczenia oddechowe wg Butejki powinny niwelować objawy hiperwentylacji i jej negatywne skutki, tj. zwężenie dróg oddechowych, uczucie duszności, wzmożona praca mięśni oddechowych, poczucie niepokoju i inne. W tabeli 12 objawów hiperwentylacji możesz sprawdzić, czy Twój pacjent prezentuje objawy hiperwentylacji.

12 OBJAWÓW HIPERWENTYLACJI

1. Głośny oddech w trakcie odpoczynku.
2. Oddychanie przez usta.
3. Częste wzdychanie.
4. Nieregularne oddychanie.
5. Bezdech.
6. Regularne pociąganie nosem.
7. Ziewanie z głębokimi oddechami.
8. Wyraźne ruchy oddechowe klatki piersiowej i brzucha.
9. Ruch górnej części klatki piersiowej w trakcie oddychania.
10. Wytężone oddychanie.
11. Branie dużych oddechów w trakcie mówienia.
12. Ciężkie oddychanie przez sen.

TECHNIKI STOSOWANE W METODZIE BUTEJKI

Trening oddechowy według metody Butejki ma na celu zmianę **codziennego nawykowego oddychania** przez ćwiczenia kontrolowanej wentylacji. Nauka kontroli oddechu jest wykonywana w **20–40-minutowych sesjach treningowych**. Ćwiczenia oddechowe według Butejki są oparte na płytkich, powolnych oddechach oraz kombinacji pauz oddechowych nazywanych **Pauzą Kontrolną (PK)** oraz wydłużoną pauzą. Wszystkie ćwiczenia są wykonywane poprzez **oddychanie przez nos** (wdech i wydech). Przed sesją treningową, w jej trakcie oraz po sesji treningowej zaleca się kontrolę tętna oraz PK.

PAUZA KONTROLNA

PK mierzy **zakres objętości oddechowej**. Określa czas, w którym pacjent może wstrzymać oddech na czas do odczucia pierwszych objawów niedotlenienia. PK służy do kontroli postępów leczenia oraz ocenia efektywność ćwiczeń. Sprawdza się na początku oraz na końcu sesji terapeutycznej. Wydłużenie PK na koniec ćwiczeń oznacza poprawę wskaźników oddechowych oraz zwiększenie tolerancji duszności.