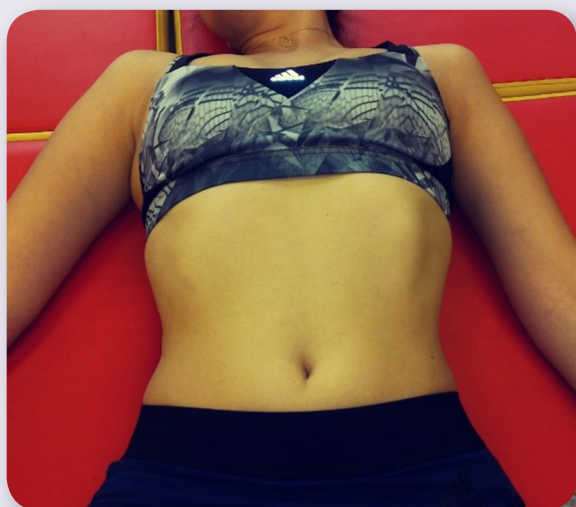


FIZJOTERAPIA FUNKCJONALNA

Reedukacja oddechowa



- Mechanika oddychania, budowa i funkcja przepony
- Znaczenie zaburzeń oddychania w kontekście aktywności fizycznej
- Metody rehabilitacji, które pozwolą Ci na efektywną pracę z oddechem

PATRON MEDIALNY

Fizjoterapia
FUNKCJONALNA

Więcej porad na www.fizjoterapia-funkcjonalna.pl

Spis treści

Rozdział 1. Oddech – jaką rolę pełni w procesie rehabilitacji	4
Rozdział 2. Reedukacja oddechowa – dlaczego zaczynać fizjoterapię od terapii oddechu	8
Rozdział 3. W jaki sposób przepona reguluje ciało człowieka	13
Rozdział 4. Jak zbadać i ocenić mechanikę oddychania u pacjenta	19
Rozdział 5. Poznaj najczęstsze zaburzenia mechaniki oddychania u pacjentów	25
Rozdział 6. Odbudowa posturalna – dowiedz się, dlaczego ją włączyć do terapii pacjentów chorych na astmę	29
Rozdział 7. Redukcja oddechowa w sporcie – dlaczego warto wprowadzić ją do treningu zawodników	34
Rozdział 8. Oddychanie przez nos w procesie reedukacji oddechowej – sprawdź, jakie ma znaczenie	39
Rozdział 9. Podstawowe ćwiczenia oddechowe, które możesz zalecić swoim pacjentom	44
Rozdział 10. Metoda AFE – poznaj skuteczniejszą niż oklepywanie rehabilitację oddechową	49
Rozdział 11. Metoda Butejki – jak udoskonalić fizjoterapię oddechową pacjentów	53

Wstęp

Reedukacja oddechowa to temat wciąż nowy i, niestety, pomijany w fizjoterapii. Wynika to prawdopodobnie z tego, że nie ma zbyt wiele piśmiennictwa i kursów poruszających to zagadnienie. Brakuje również specjalistów, którzy szerzej i bardziej szczegółowo mogliby ten temat omawiać.

Dlatego przedstawiamy Ci pierwszy zbiór tekstów omawiających reedukację oddechową. Specjalnie dla Ciebie wybraliśmy i ułożyliśmy w spójny cykl najważniejsze artykuły na temat oddychania. E-book w sposób logiczny i szczegółowy przybliży Ci zagadnienie reedukacji oddechowej, tak ważne z punktu widzenia fizjoterapii.

Znajdziesz w nim teksty omawiające mechanikę oddychania, znaczenie zaburzeń oddychania w kontekście aktywności fizycznej, budowę i funkcję przepony oraz metody rehabilitacji, które pozwolą Ci na efektywną pracę z oddechem.

Chcielibyśmy, aby ten zbiór był dla Ciebie podręcznym poradnikiem, który pozwoli Ci na rozpoczęcie przygody z reedukacją oddechową. Poradnikiem, którego mi brakowało, gdy zaczynałam pracę, jako trener oddechu.

Sandra Osipiuk

fizjoterapeuta, redaktor merytoryczny

Rozdział 1.

Oddech – jaką rolę pełni w procesie rehabilitacji

Przyglądając się postępom, jakie nowoczesna medycyna poczyniła w ostatnich latach, możemy stwierdzić, że potrafimy z coraz lepszą dokładnością zobaczyć, co się dzieje w naszym ciele. Jednym z nurtujących mnie pytań jest, w jaki sposób następuje przywrócenie funkcji ciała ludzkiego? Który mechanizm jest najbardziej efektywny dla naszych pacjentów, aby osiągnąć ją w pełni?

Postęp jest tak ogromny, że definiujemy sekwencję łańcucha DNA u pojedynczej osoby, nie wspominając już o wykorzystaniu funkcjonalnych MRI, fluoroskopi, ultradźwięków czy PET do skanowania struktury ciała i organów wewnętrznych. Stworzyliśmy sobie więc nowy problem, co zrobić z natłokiem informacji, jak je zinterpretować, aby odpowiedzieć na pytanie, dlaczego dany proces chorobowy czy degeneracyjny następuje?

ZALEŻNOŚĆ MIĘDZY AKCJĄ A EFEKTEM

Jadąc ostatnio do pracy, słuchałem felietonu zatytułowanego „Sztuka kłamstwa”. Audycja była ukierunkowana na ukazanie procesu kłamania od strony neurologii. Przedstawiono przypadki chronicznych kłamców. Dowiedziałem się, że przy pierwszym lub początkowym kłamstwie obszar mózgu odpowiedzialny za emocje pobudza migdał. Potem następuje cała sekwencja wydarzeń powodujących uaktywnienie ośrodków w mózgu ostrzegających nas przed brnięciem w kłamstwo. Nasza podświadomość „delikatnie” informuje nas, aby tego nie robić. Jeśli kontynuujemy i dalej brniemy w kłamstwo, aktywność migdałów się zmniejsza, a my stajemy się mniej wyczuleni na to, co robimy.

Podobną zależność między akcją a efektem możemy zauważyć w nowoczesnej medycynie. Jeśli mamy diagnozę i bierzemy lekarstwa po to, aby zmniejszyć dany problem czy symptom, **mózg przestaje go rejestrować**. Bardzo

często tylko odwrócenie uwagi, zmiana percepcji pozwalają na zmniejszenie symptomów lub wręcz uzdrowienie. Jednak zdarza się, że maskowanie symptomów nie jest wystarczające i należy rozpocząć prawidłowe leczenie. Warto więc zastanowić się, co służy utrzymaniu dobrego, ogólnego stanu zdrowia i/lub przywróceniu nam pełnej funkcji. Jakie strategie odnowy wdrożyć?

JAK DOBRZE ODDYCHAĆ

Wszelakiego rodzaju media związane z wellness coraz mocniej promują wpływ oddychania, medytację, jogę, taniec, ćwiczenia oddechowe lub ogólny ruch, na przykład spacer. Słyszemy: weź głęboki wdech kilka razy i wszystko będzie w porządku. Ale jak to zrobić dobrze? Musi być chyba milion różnych sposobów. Spróbujcie sami, weź wdech... i wypuść powietrze. Co zaobserwowaliście? Co stało się z klatką piersiową i brzuchem, jak bardzo napięta się szyja, czy Twoja głowa wysunęła się do przodu, gdzie był Twój język, czy wzięliście wdech nosem czy ustami, a którędy go wypuściliście, czy zmieniło się położenie waszego ciała w przestrzeni, jak zmieniła się wasza orientacja w odniesieniu do siły grawitacji, co usłyszeliście, czy zmieniała się akomodacja itd.?

Widzimy, że jest to skomplikowany proces z nieskończoną liczbą rozwiązań. Możliwe jednak, że istnieje sposób, który pozwoli na **przywrócenie prawidłowej akcji oddechu**. Nasza świadomość nie tylko powinna być ukierunkowana na to, by oddychać głęboko, ale również, w jaki sposób zrobić to prawidłowo. Podpatrzmy naturę. Zdrowe noworodki podczas oddychania używają brzucha, a noworodki z problemami nie potrafią w ten sposób funkcjonować. Używają nadmiernie barków i klatki piersiowej. Jeśli problem nie był poważny i dla przykładu infekcja minęła, to najprawdopodobniej

zaobserwujemy powrót do oddychania brzusz-
nego, tak jak u zdrowych dzieci. Na tej podstawie
można więc założyć, że naturalne jest oddycha-
nie torem brzusz-
nym. Ma to trochę sensu, bo
zaraz pod kopułą przepony znajduje się **splot
krezkowy** lub słoneczny (mesenteric plexus).
Kiedyś był nazywany mózgiem brzusz-
nym. Jest
on jednym z bardzo ważnych regulatorów od-
powiedzialnych za przywrócenie homeostazy
ciała. Wpływa on inhibitująco na funkcję serca
i krążenia, termoregulację tułowia i kończyn,
na przykład podnosi temperaturę rąk i stóp, za-
trzymuje nadmierną potliwość. Splot słoneczny
reguluje także czynność układów trawiennego,
i rozrodczego.

Następuje tu jednak zderzenie z wpływami
kulturowymi. Ciągłe jesteśmy bowiem bom-
bardowani informacjami, aby trzymać płaski
brzuch. Niestety doprowadza to do **zmiany
toru oddychania** z brzusz-
nego na szyjny i sty-
mulacji mechanizmu obronnego. Uaktywnia-
my w ten sposób odnogi przepony zamiast jej
płatów. Oddech staje się płytki, kopuła i środek
ścięgnisty stają się statyczne, a klatka piersio-
wa traci swą ruchomość. Ciągłe utrzymanie tej
pozycji może doprowadzić do uniesienia przed-
nich dolnych żeber (rib flare) i zmiany funkcji
przepony z oddechowej na posturalną.

W ten sposób tracimy kontrolę tułowia i na-
turalną siłę związaną z poprawną pozycją strefy
przylegania (ZOA) przepony w stosunku do funkcji
przepony oddechowej i przepony dna miednicy.

To bardzo nieefektywny sposób kontroli ciała
doprowadzający do hiperaktywności i przecią-
żenia. Czy prawidłowy wdech może służyć jako
zmienna dla naszego systemu **strategia odnowy**?



Oddech jest podstawową nierozłącz-
ną częścią naszego bycia. Sam w sobie
jest systemem utrzymującym nas przy
życiu. Przyczynia się również do tego,

w jaki sposób interpretujemy docho-
dzące do nas informacje.

Prawidłowy regulujący wdech powinien
nastąpić przez wysunięcie brzucha do przodu,
a właściwie nasz dolny tułów powinien być na-
pełniony jednakowo na całym obwodzie, włą-
czając tylne dolne śródpiersie.

Podczas świadomego treningu oddechu
proprioceptywnie poczuć, jak dolny tułów się
powiększa. Możesz to uzyskać na przykład przez
świadomy kontakt odcinka lędźwiowego kręgo-
słupa z oparciem krzesła.

Większość z nas łączy **głęboki wdech** z unie-
sieniem barków i jednoczesną stymulacją mię-
śni szyi. To jednak pozwala jedynie na użycie
jednej trzeciej pojemności płuc. Uaktywniając
płaty przepony podczas wdechu, zawartość
brzucha przesuwają się ku dołowi i do przodu,
pozwalać napełnić płuca w całości. Głębokie
oddychanie służy jako regulator, przełącznik
funkcji naszego ciała do uzyskania homeostazy.
Tu nasuwa się pytanie, dlaczego musimy ucie-
kać się do świadomego regulowania, czy nie zo-
staliśmy zaprogramowani, aby funkcjonować
podświadomie? Dlaczego ciągle musimy kon-
centrować się na oddychaniu?

Myślę, że dobrą odpowiedzią może być po-
czątkowy przykład z nałogowymi kłamcami.
Powtarzanie błędnej informacji początko-
wo jest rejestrowane przez mózg i organizm we
wszelaki sposób daje nam to odczuć (na przy-
kład ból głowy, zgrzytanie zębami, myopia itd.).
Jeśli jednak nieprawidłowa informacja jest po-
wtarzana, to zostaje zakodowana w końcu jako
właściwa, na przykład jako wada postawy.

Innym przykładem mogą być **osoby praco-
jące w nieustannym stresie**. Ich długość ży-
cia jest zdecydowanie krótsza w porównaniu
do przeciętnej populacji. Ciągłe podniecenie
powoduje wydzielanie dużej ilości adrenaliny.