

# Cvičenie pre pacientov s pľúcnou fibrózou

## VÝZNAM FYZIOTERAPIE PRI PLŮCNEJ FIBRÓZE

- Fyzioterapia by mala zahŕňať **každodenný pobyt na čerstvom vzduchu s cieľom**
  - Zlepšiť saturáciu O<sub>2</sub> v krvi
  - Udržať správnu telesnú hmotnosť
  - Udržať vyhovujúci stav svalov kvôli každodennej energii
- Fyzioterapia by mala zahŕňať **pravidelnú fyzickú aktivitu**, ktorá Posilní svaly celého tela teda aj svaly dýchacie a zníži dýchavičnosť pri bežných denných činnostiach
- **Fyzioterapia ak je pravidelná** pomáha Zlepšovať náladu pri vyplavovaní hormónov šťastia

## 1. CVIČENIA STATICKEJ DÝCHACEJ GYMNASTIKY - Hra s dýchaním

### Zamerané na aktivizáciu dýchacích svalov zmenou rytmu dýchania

**a)** Stoj mierne rozkročný, ruky v bok.  
Nádyh nosom na 3 doby, výdych ústami na 6 dôb

**b)** Stoj mierne rozkročný, ruky v bok.  
Nádyh nosom na 2 doby, zadržať dych na 2 doby, ešte nádyh na 2 doby, zadržať dych na 2 doby, výdych na 2 doby, zadržať dych na 2 doby, dokončiť výdych.

**c)** Stoj mierne rozkročný, ruky v bok.  
Nádyh nosom na 4 doby, zadržať dych na 4 doby, vydýchnuť ústami na 8 dôb

**d)** Stoj mierne rozkročný, ruky v bok.  
Nádyh nosom na 4 doby, výdych cez SSSS na 6 dôb

**e)** Stoj mierne rozkročný, ruky v bok.  
Nádyh nosom na 4 doby, výdych cez zošpúlené pery (ako by sme pískali)



**Počet opakovaní:**

**raz denne 6-8 opakovaní**

## 2. CVIČENIA S POMÔCKAMI

- slamka na vodu, píšťalka, ústna harmonika



**a)**  
Vydychovanie do pohára s vodou cez slamku ústami  
- výdych predlžujeme



**b)**  
Vydychovanie do píšťalky  
- výdych predlžujeme po sekundách



**c)**  
Hra na ústnej harmonike - nie je dôležitá hra ale fúknutie a vylúdenie dlhého tónu

## 3. CVIČENIA S POMÔCKAMI

- acapella, trežold (môže predpísať pneumológ ako zdravotnícku pomôcku)

...s postupným pridávaním väčšieho odporu



Počet opakovaní:

**raz denne 6-8 opakovaní**

**v 2-3 sériách podľa vlastných možností**

## 4. KONDIČNÉ POSILŇOVACIE CVIČENIA

Tieto cvičenia posilňujú svalstvo.

Pri cvičení nezabúdať dýchať. Je dôležité nezadržávať dych. Jedna fáza cviku je spojená s nádychom, druhá fáza je spojená s výdychom.

**a)** Výstup  
na schodík



**b)** Stoj - sed  
na stoličku



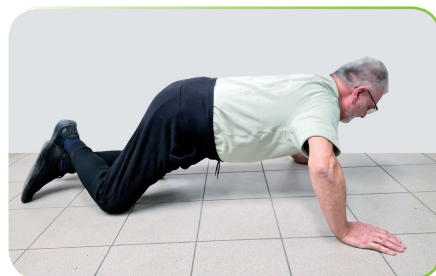
**c)** Výpony  
na špičkách



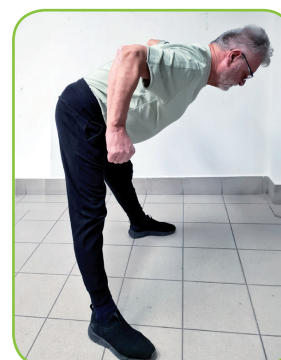
**d)** Kliky  
o stenu



**e)** Ženský klik v polohe vzpor kľačmo



**f)** V rovnom predklone z predpaženia skrčovať zapažmo



**g)** V rovnom predklone striedavo vzpažovanie a zapažovanie hornej končatiny



**h)** V rovnom predklone „plávanie prsia“

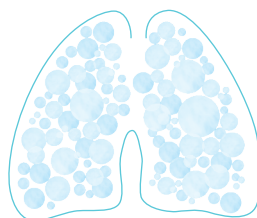


Počet opakovaní:

**10x v 2-3 sériach podľa zdravotného stavu**

## 5. PRECHÁDZKY

v prírode na čerstvom vzduchu  
minimálne 20 minút denne v rezkom,  
primeranom tempe.



Pripravené v spolupráci s PhDr. Danielou Kadlecovou,  
fyzioterapia a liečebná rehabilitácia

Podporené spoločnosťou Boehringer Ingelheim