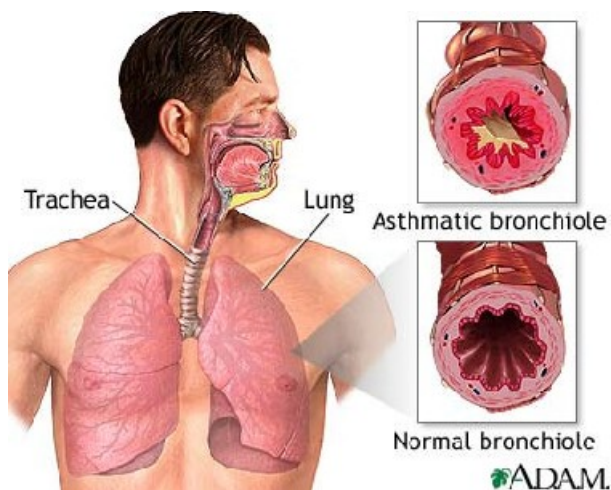


Fizjoterapia w astmie

Inna nazwa to dychawica oskrzelowa, jest przewlekłą zapalną nawracającą chorobą dróg oddechowych, charakteryzującą się odwracalnym, czasowym **skurczem** oskrzeli z powodu nadreaktywności dróg oddechowych w stosunku do pewnych czynników stymulujących. wywołujące dychawicę.



Przyczyna :

- czynniki zewnętrzne :
 - alergenzy wziewne
 - kurz, pyłki kwiatowe
 - sierść zwierząt
- czynniki wewnętrzne :
 - substancje białkowe , lekowe
 - alergja pokarmowa
 - zakażenia wirusowe, bakteryjne, grzybicze

Astma jest wynikiem skojarzonego działania zmian immunologicznych, zaburzeń wegetatywnych, bodźców chemicznych i nerwowo-psychicznych.

Objawy :

- napady okresowej duszności,
- kaszel
- świst oskrzelowy
- skurcz oskrzeli
- szybkie męczenie się podczas wykonywania czynności, wręcz uniemożliwiają je

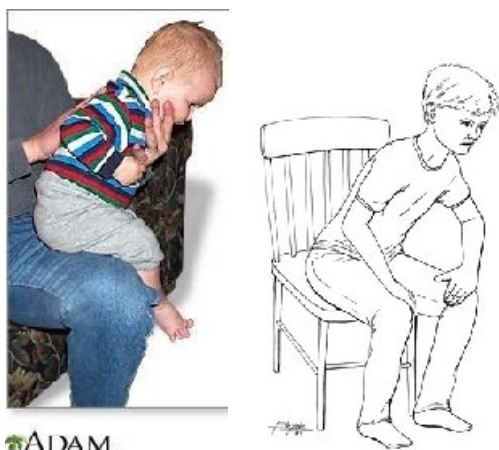
Stan astmatyczny – napady duszności oddzielone krótkimi przerwami

Opis :

- U dzieci i osób młodych : występuje astma oskrzelowa zewnątrzpochodna (wrażliwość na alergenzy pochodzenia innego niż bakteryjne, wirusowe, grzybicze)
- U dorosłych : występuje astma oskrzelowa wewnątrzpochodna (wrażliwość na alergenzy pochodzenia bakteryjnego, wirusowego, grzybiczego)

Pozycje przybierane przez chorego :

- siad okrakiem z ustabilizowaną obręczą barkową na oparciu krzesła w celu włączenia pomocniczych mięśni oddechowych
- pozycja kolanowo- łokciowa
- siad na piętach



Rehabilitacja :

- nadmierne wysiłki są przeciwwskazane
- przed wykonaniem ćwiczeń zastosować lek
- fizykoterapia
- ćwiczenia rozluźniające
- masaż klatki piersiowej
- ćwiczenia ogólnousprawniające w okresie remisji
- nauka włączania przepony podczas oddychania
- nauka prawidłowego oddychania wdech krótki, wydech długi przy przymkniętych ustach



- ćwiczenia w basenie
- nie powinno się zwalniać dzieci z zajęć wychowania fizycznego gdyż niekorzystnie wpływa to na rozwój fizyczny oraz zmiany w oskrzelach



Proper warm-up and cool-down may prevent or reduce the incidence of exercise-induced asthma

ADAM

Bibliografia :

Milanowska – Podstawy rehabilitacji ruchowej

Rosławski – Lecznice ćwiczenia oddechowe w chorobach płuc

Obrazki A.D.A.M <http://www.ti.ubc.ca/images/asthma.GIF>

<http://www.i-am-pregnant.com/encyclopedia/B/Birthing-positions/>

http://www.ems-ceu.com/courses/182/index_ems.html

<http://www.cipladoc.com/html/eom/BreathingExercisesforCOPD.htm>