

Дыхательная гимнастика

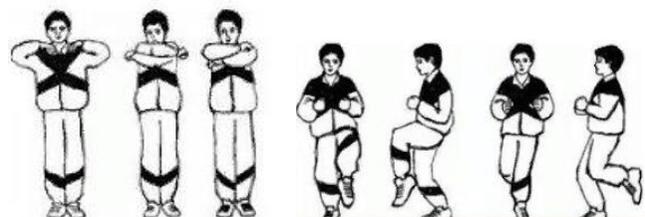
Один из дыхательных комплексов — программа от **А. Стрельниковой**.

Главной особенностью дыхательной гимнастики является особая техника дыхания — энергичный вдох и пассивный выдох.

Воздух должен вдыхаться носом быстро и шумно, а выдыхать нужно через полуоткрытый рот, стараясь вовсе не напрягаться.

Все движения гимнастики должны выполняться вместе с выдохами!

Движения — вдохи воздуха должны проходить кратными сериями (например, от 4 до 32 раз). А между такими сериями упражнений делаются короткие паузы — примерно от 3 до 5 секунд, для небольшого отдыха.

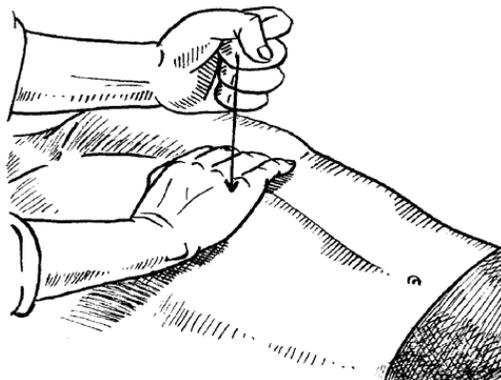


Массаж

Перкуссионный массаж

Пациент может сидеть или лежать. Перед тем как проводить процедуру, следует разогреть мышцы растирающими движениями, уделяя больше внимания груди.

Принцип перкуссионной техники: специалист воздействует на поверхность спины постукиванием кулака через вторую руку. Результатом таких действий является сокращение мышц грудной клетки.



Массажист делает поглаживания от ребер к позвоночному столбу при вдохе человека, при выдохе манипуляция осуществляется в обратном направлении.

Благодаря таким действиям межреберные мышцы лучше сокращаются, снимается усталость, нормализуется кровоток и обеспечивается легкое отхождение мокроты.

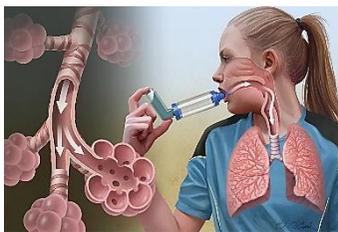
Рекомендации пациенту по реабилитации бронхиальной астмы



Выполнила: Усова В.С. 308-1

Определение

Бронхиальная астма – хроническое аллергическое заболевание органов дыхания. Основным ее признак: приступы удушья, вызванные плохой проходимость бронхов в результате спазма мускулатуры мелких бронхов и отека слизистой оболочки.



Факторы риска

Внутренние факторы

- Генетическая предрасположенность к **атопии** и **бронхиальной гиперреактивности**
- Пол (в детском возрасте БА чаще развивается у мальчиков; в подростковом и взрослом – у женщин)



- Ожирение
- Расовая/этническая принадлежность

Внешние факторы

- Домашние аллергены (домашняя пыль, аллергены животных и тараканов, грибы)



- Внешние аллергены (пыльца, грибы)
- Профессиональные аллергены
- Курение
- Воздушные загрязнители
- Респираторные инфекции
- Питание; лекарства
- Ожирение



Профилактика

- Полный отказ от курения
- Своевременно лечить респираторные инфекции
- Частая влажная уборка и проветривание
- Исключение предметов интерьера, накапливающих пыль
- Исключение контакта с дом. животными
- Исключение из рациона питания высокоаллергенных продуктов

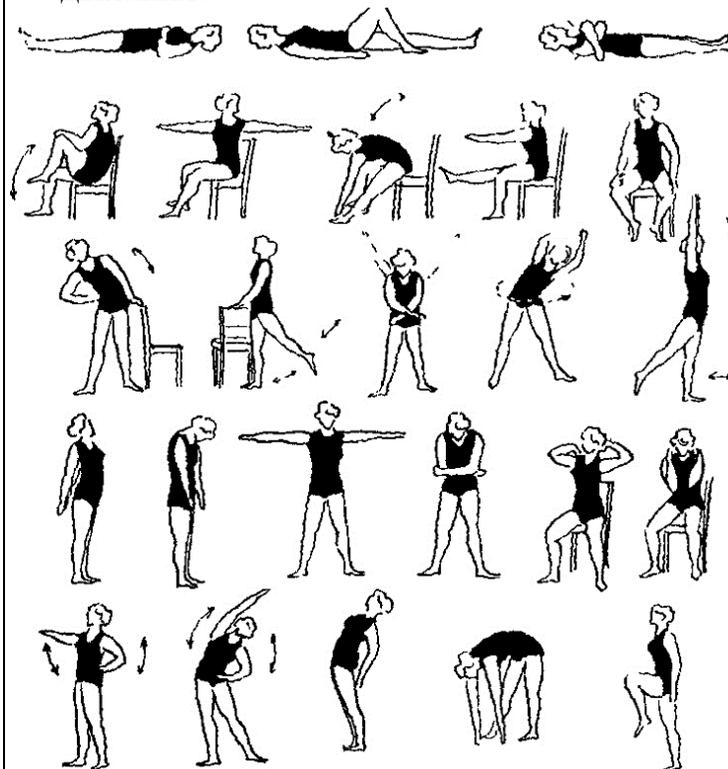


Медицинская реабилитация
проводится в период ремиссии!

Методы реабилитации

ЛФК

- Перед началом упражнений и после их выполнения 5 минут походите в быстром темпе.
- Гимнастику лучше делать утром, через час после еды. Общее время ходьбы и упражнений — 15–20 минут.
- В конце - поднимание и расслабленное опускание рук в темпе спокойного дыхания.



Комплекс лечебной гимнастики подбирается **индивидуально** с учетом тяжести заболевания, общего состояния здоровья и физической подготовки больного. Постепенно в комплекс включают упражнения с небольшим отягощением и сопротивлением.