

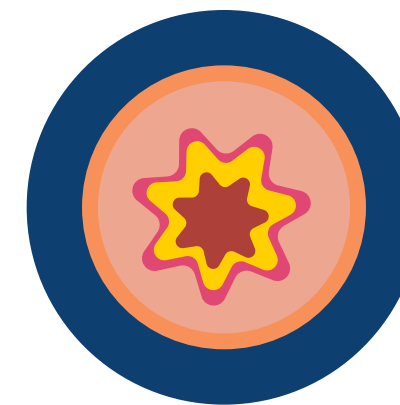
Phục hồi chức năng hô hấp cho bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính

COPD

THS. LÝ CẨM HON
BV PHẠM NGỌC THẠCH -
KHOA KHÁM & ĐIỀU TRỊ NGOẠI
TRÚ PHỔI HỢP CÙNG CÔNG TY
TRUYỀN THÔNG MEDIHUB

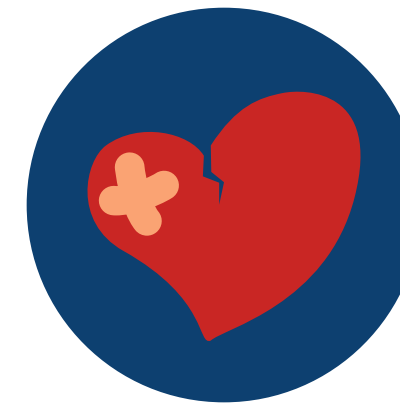
TRIỆU CHỨNG

1



Thường xuyên khó thở nhất là khi gắng sức do co thắt phế quản

2



Người bệnh hay bị ứ đọng đàm nhớt gây khó thở, mệt mỏi, tim đập nhanh khi hoạt động và dẫn đến suy tim sau này.

3

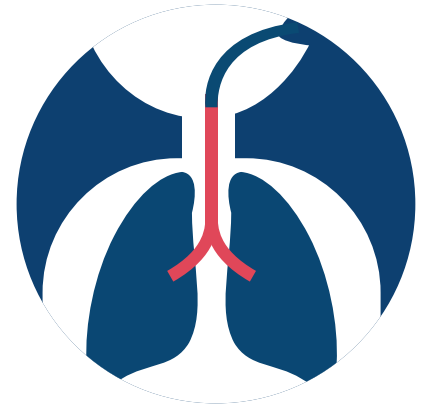


Nguy cơ teo cơ, cứng khớp tứ chi và suy hô hấp dẫn đến tàn phế.

CHỮA TRỊ

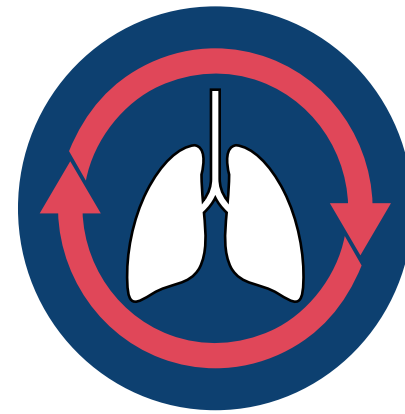
Người bệnh cần phục hồi chức năng hô hấp khi bị COPD để:

1



Giảm co thắt
phế quản.

3



Gia tăng trao đổi khí
trong phổi.

2



Tạo thông thoáng
đường thở.

4

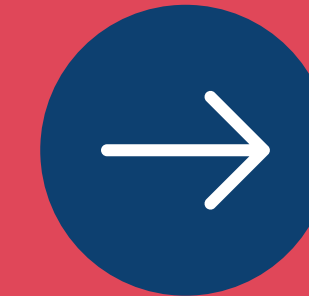


Gia tăng sức mạnh cơ
vùng hô hấp và tứ chi.

5



Giúp người bệnh có
thể vận động và sinh
hoạt bình thường
trong cuộc sống.



**Lưu ý khi tập Vật lý
trị liệu phục hồi chức
năng hô hấp:**

1

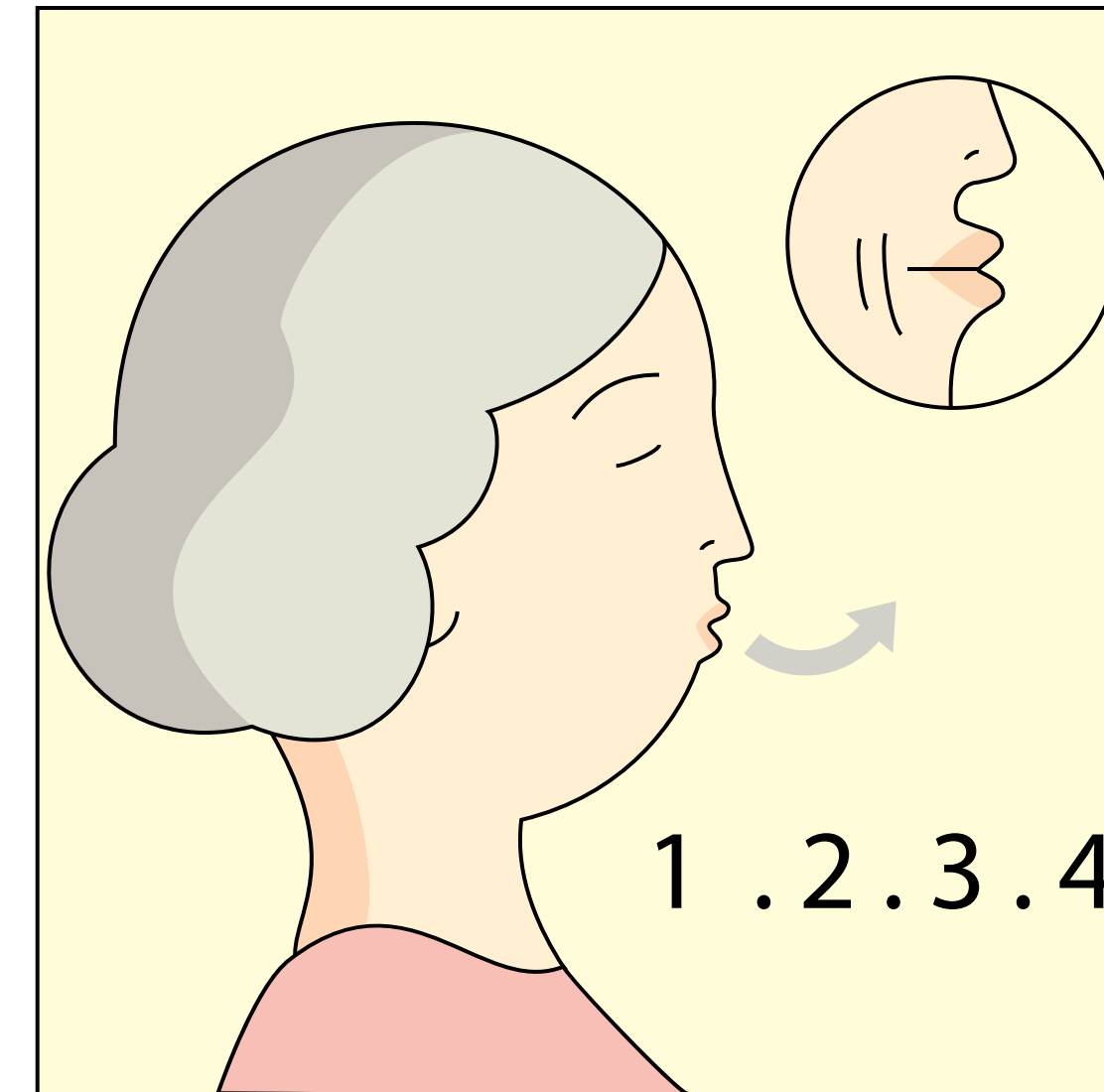
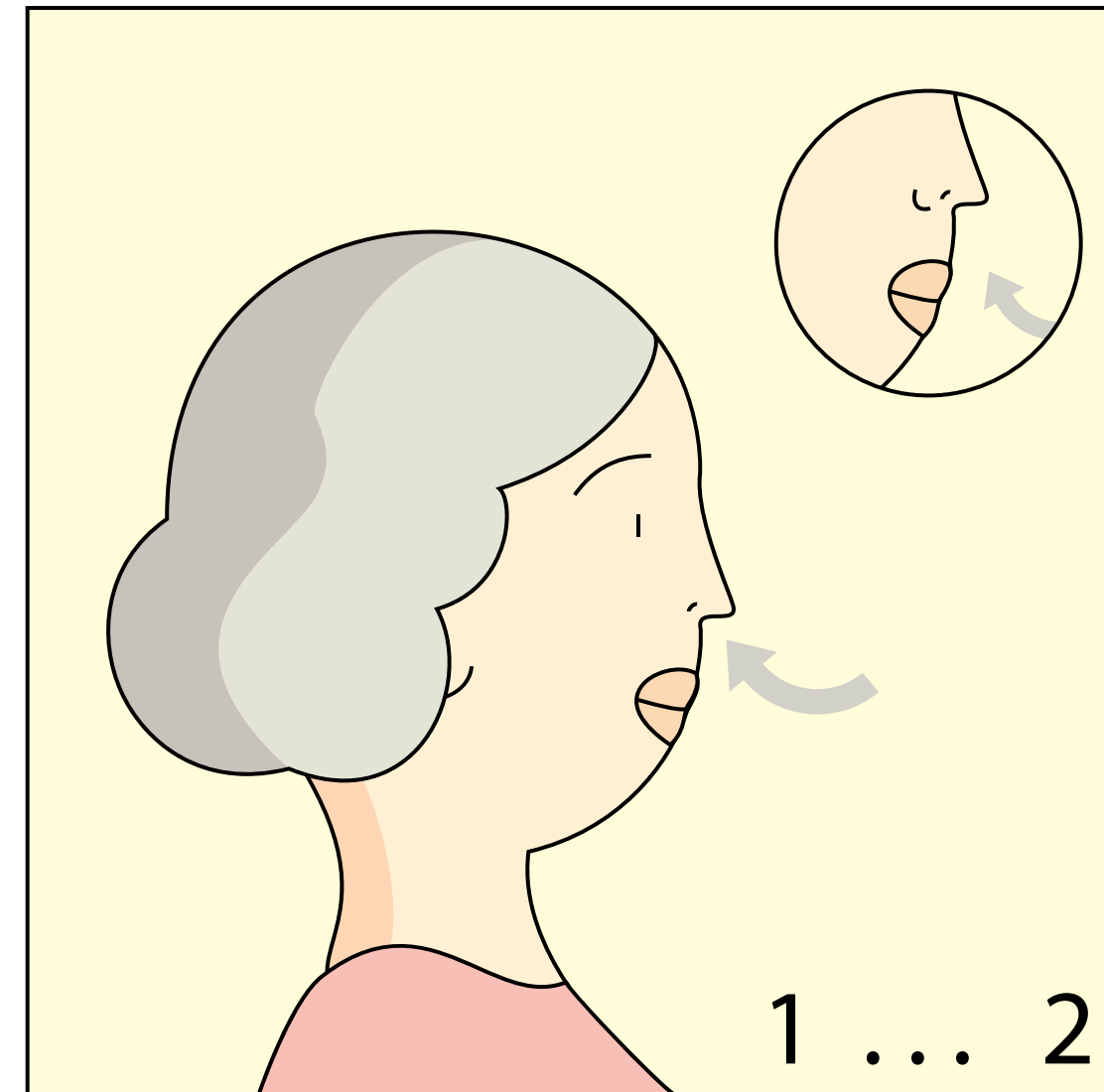
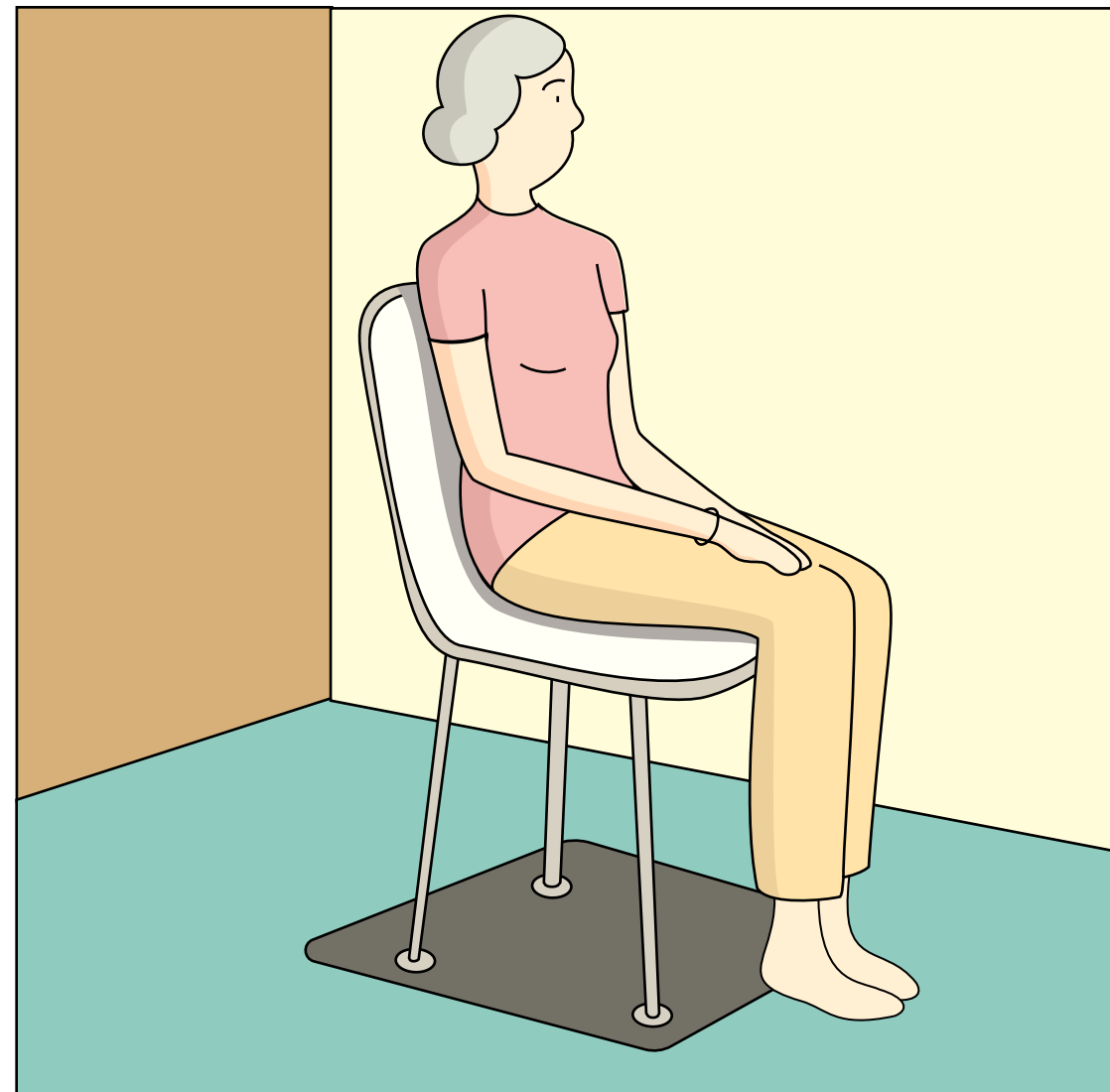


Cần khám và lượng
giá phương pháp
để tập từ dễ đến
khó vừa sức với
người bệnh.

2



Người bệnh phải
tuân thủ đúng quy
định về cường độ
bài tập.



1. THỞ MÍM MÔI

Người bệnh được hướng dẫn cách thở này khi bị mệt, khi đi và trong suốt quá trình tập luyện, xem như là cách thở bắt buộc.

CÁCH THỞ

Người bệnh sẽ hít vào bằng mũi chậm trong vài giây và mím môi hay chúm môi thở ra chậm và dài, thời gian thở ra dài hơn thời gian hít vào.



2. THỞ HÀ HƠI

Cách thở này chỉ dành cho người bệnh khi gần như quá mệt, bất ngờ không thở nổi. Người bệnh dùng cách thở này để chống lại cơn khó thở trong lúc lấy thuốc xịt loại làm dẫn phế quản như ventolin, berodual.

CÁCH THỞ

Người bệnh há miệng, hít và thở ra như hà hơi.

3. LẤY ĐÀM BẰNG KỸ THUẬT GIA TĂNG LƯỢNG KHÍ THỞ RA

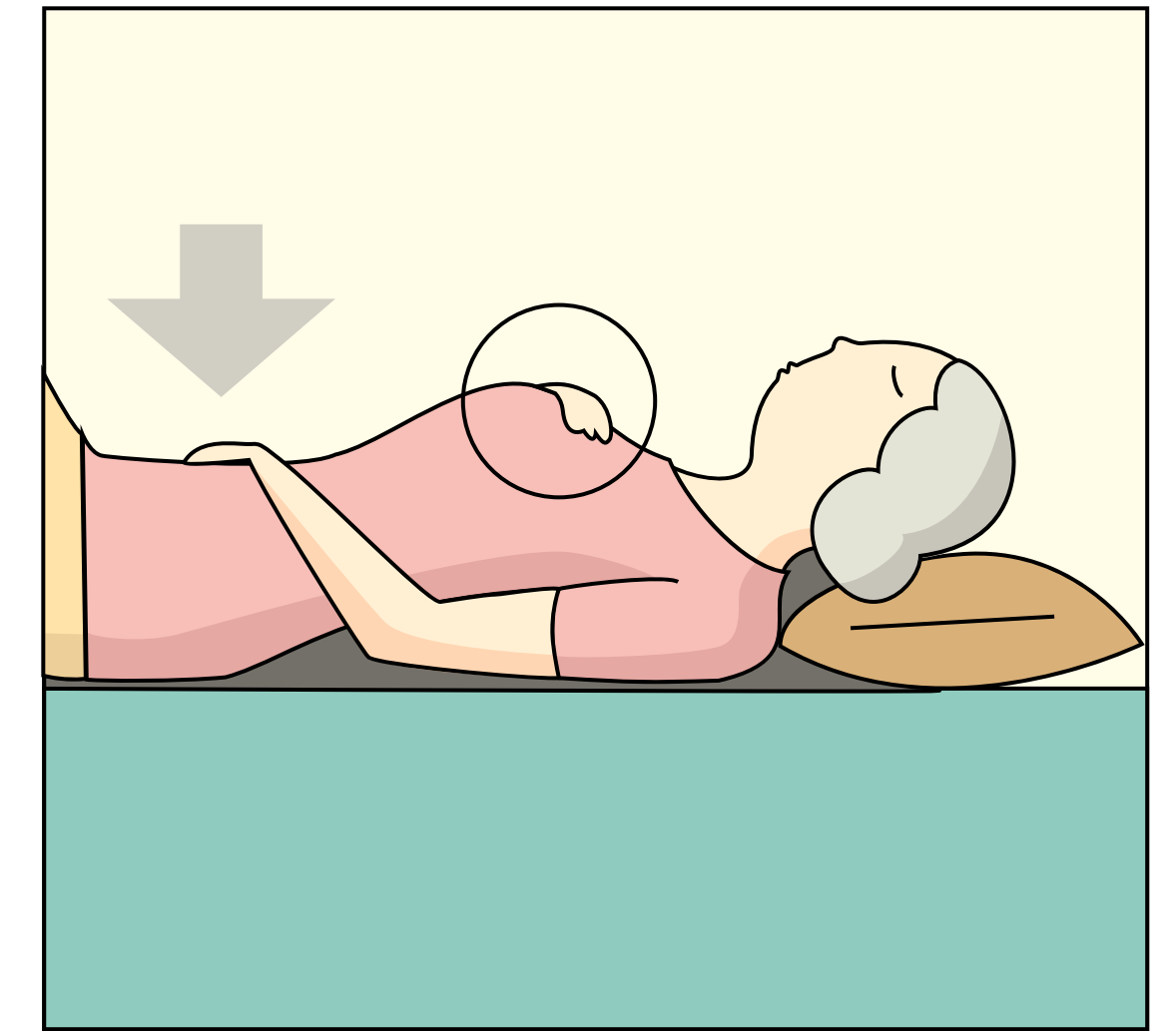
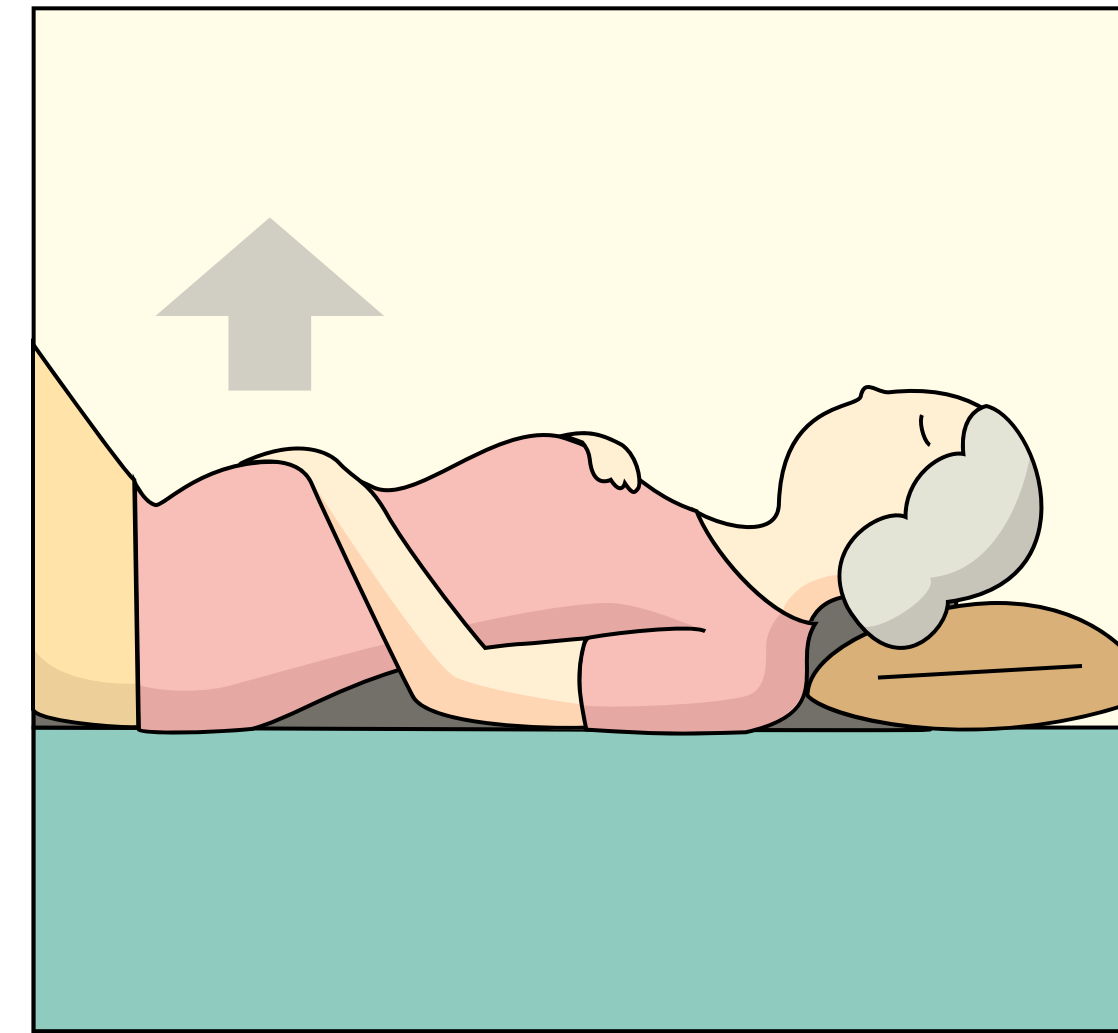
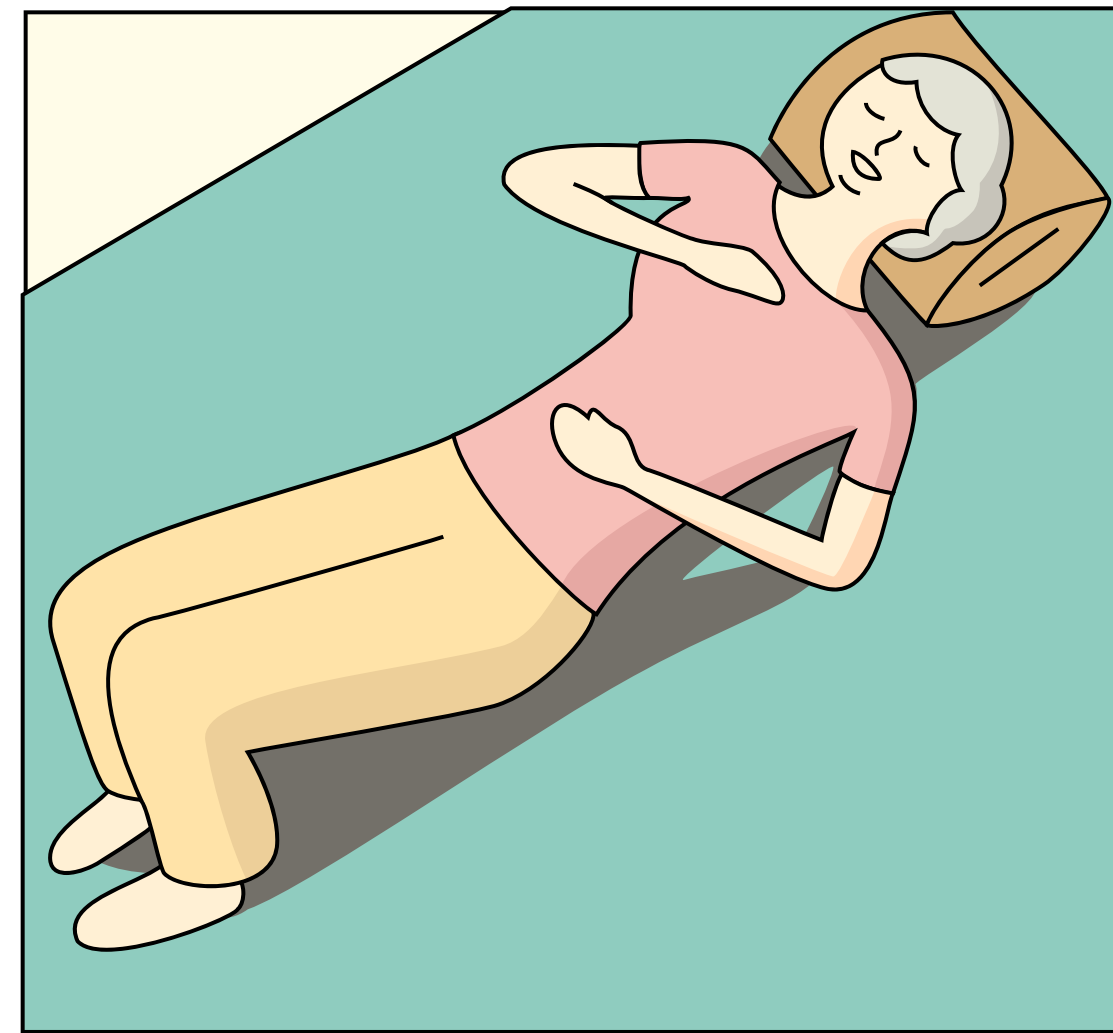
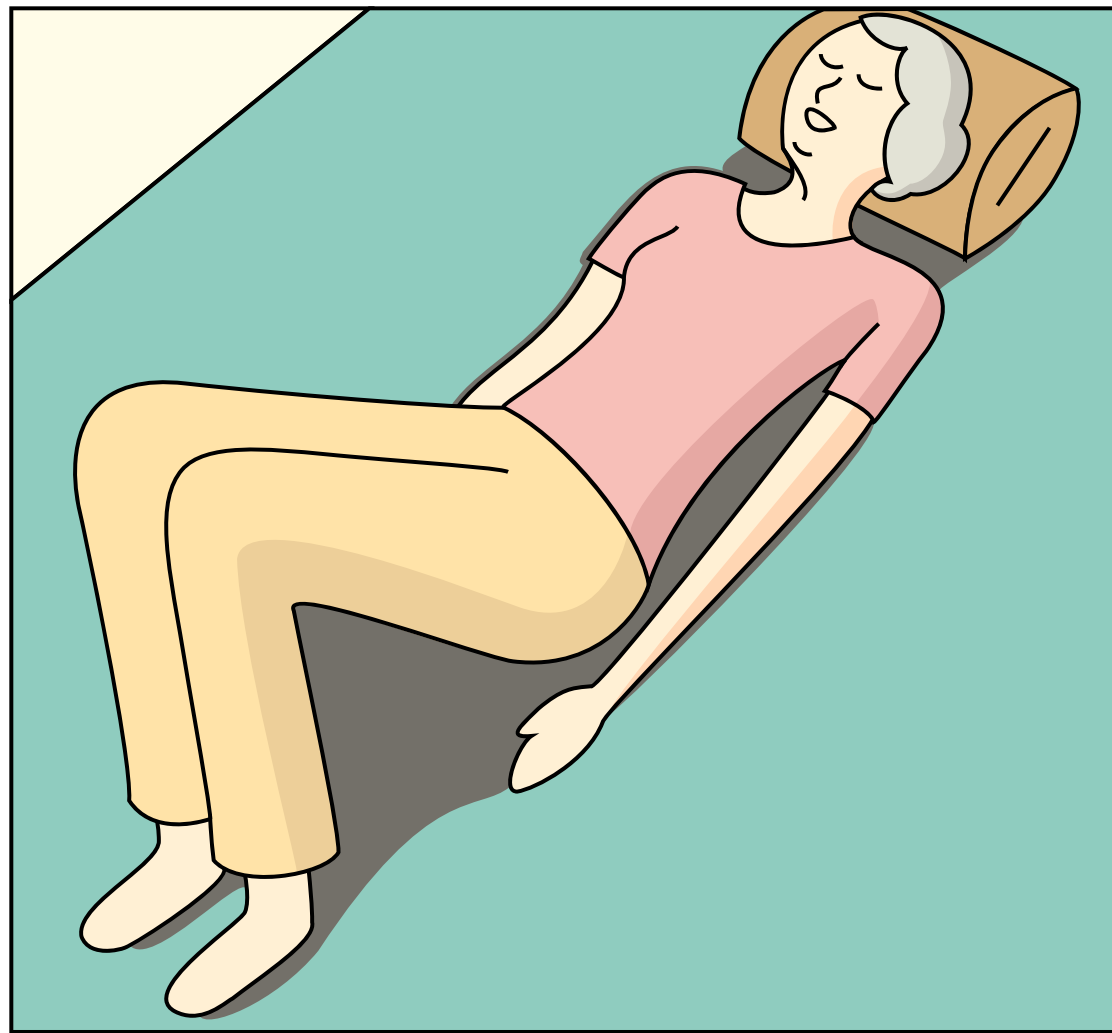
Giúp người bệnh thông thoáng đường thở khi có nhiều đờm trong phổi.

KỸ THUẬT

Người bệnh sẽ được hướng dẫn cách hít vào theo sức người bệnh, sau đó mở miệng và thở ra như có hơi nước trong gương và kéo dài. Cách thở này tạo ra cơn ho tự nhiên.



CÁC BÀI TẬP VẬT LÝ TRỊ LIỆU



4. THỞ CƠ HOÀNH (THỞ BỤNG)

Cơ hoành là cơ hô hấp quan trọng chiếm 60% sự thở, và đa số người bệnh COPD đều bị biến dạng cơ hoành (*dẹt hoặc lõm không đều*) cho nên hô hấp không đạt hiệu quả.

CÁCH THỞ

Tư thế nằm ngửa, 2 chân người bệnh co lại, người bệnh hít vào bằng mũi bụng phình lên và thở ra bằng miệng từ từ bụng xẹp xuống.