

Milí klienti,

V dnešním článku se zaměříme na to, co dělat, pokud pociťujete příznaky onemocnění. Zároveň Vám přinášíme přehled dechových technik k usnadnění vykašlávání a podpoře správné funkce dýchacího systému.

JAK O SEBE PEČOVAT, KDYŽ POCIŤUJÍ PŘÍZNAKY?

Mezi příznaky onemocnění COVID-19 se řadí především suchý kašel, horečka, dušnost. Přidat se může i bolest v krku, celková slabost a nevolnost, bolest hlavy, kloubů apod. Pokud na sobě pociťujete příznaky nemoci, je na místě přestat cvičit a nastavit klidový režim. Další cvičení by mohlo více vyčerpávat organismus, který už tak musí bojovat s infekcí.

Lidé s poškozením míchy v oblasti krční nebo horní hrudní páteře jsou bráni za rizikovou skupinu pro sníženou funkci dechových svalů, proto je nutné dbát na důslednou hygienu respiračního systému. Naše dýchací cesty by měly zůstat průchodné, s dostatečnou možností odhlenění. Tak zamezíme zánětu průdušek až rozvoji pneumonie. Pneumonie neboli zápal plic je zánět plicní tkáně, která byla infikována například virem nebo bakterií. Jeho zhoršení může vést k dechovému selhání.

Při projevu příznaků je vždy nutné kontaktovat telefonicky svého praktického lékaře a zkontrolovat stav s ním. Pokud u Vás nemoc bude mít lehký průběh, dá se opřít o těchto pár doporučení:

- Dostatek odpočinku, spánku a eliminování námahy (přestat cvičit, respirační fyzioterapii využít ne za účelem posílení, ale odhlenění!)
- Dostatečný přísun tekutin
- Léčba příznaků – např. snižovat horečku paracetamolem, léčit případnou bolest v krku a další projevy onemocnění. Ovšem pozor na nadměrnou kombinaci léků – vždy je lepší se opět telefonicky poradit se svým praktickým lékařem.

DECHOVÉ TECHNIKY K USNADNĚNÍ VYKAŠLÁNÍ A PODPOŘE SPRÁVNÉ ČINNOSTI DÝCHACÍHO SYSTÉMU

Pokud jste na vozíku, máte poškozenou míchu a trpíte respiračním onemocněním dýchacích cest, máme pro Vás několik dechových technik, které Vám pomohou s odstraněním případného hleny z dýchacích cest. Suchý kašel se totiž brzy mění na produktivní s hlenem. Hlen se tvoří v plicích a je živnou půdou pro kmeny bakterií a virů, které mohou potenciálně způsobit zmiňovaný zánět průdušek a v horším případě rozvoj zápalu plic. S rostoucím množstvím hleny se snižuje využitelná plocha plicní tkáně, která je důležitá pro výměnu krevních plynů. Přenos kyslíku a oxidu uhličitého mezi krví a plícemi se uskutečňuje v plicních sklípcích. Proto bychom se měli snažit udržet naše plíce co nejvíce odhleněné – tedy čisté a průchodné.

Na mysli bychom při péči o dýchací ústrojí měli mít následující body:

- Dobré odkašlání/odhlenění je základ
- Pravidelná změna pozice těla podporuje transport hleny
- Zácpa může způsobit zvýšené napětí až zbytnění břišní stěny a ztížit tak dýchání, proto je potřeba i během infekce důsledně dbát o svou životosprávu a pravidelné vyprazdňování
- (Ostražitost při manipulaci s infekčním materiálem, pokud je člověk pozitivně diagnostikován!)

Před každým dechovým cvičením je vhodné inhalovat teplou vodní páru (případně s příměsí mateřídoušky nebo heřmánku) pro zvýšení vazkosti hleny, který se pak snáze může uvolnit z dolních cest dýchacích. Požádejte někoho blízkého, člena rodiny, v jiném případě vašeho asistenta, aby vám připravil nádobu s horkou vodou, pokud by to pro vás bylo obtížné.

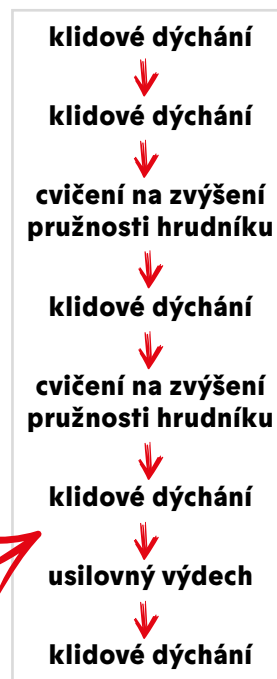
I. AKTIVNÍ CYKLUS DECHOVÝCH TECHNIK

Během těchto cvičení (jedná se o tři techniky) je cílem uvědomit si Váš dechový stereotyp (vědomě kontrolované dýchání – uvolněné, odpočinkové dýchání); zvýšit pružnost hrudníku (díky čemuž se dostane vzduch do vzdálených částí plic a pomůže tak s odstraněním hlenu) a v neposlední řadě sem spadá technika silového výdechu, díky které se dostane hlen lépe ven z těla.

Tato cvičení můžete lze provádět v jakékoli pozici. Je to zároveň i doporučeno.

- » Začněte klidovým dýcháním, ve kterém se snažíte dýchat pouze bránicí a uvolnit všechny svaly krku, ramen a horních končetin. Provádějte uvolněný nádech, po kterém následuje volný, pasivní, klidný výdech. Tento typ dýchání provádějte v několika opakováních. Poté můžete plynule navázat cvičením na zvýšení pružnosti hrudníku. Provádějte pomalý hluboký nádech (nosem nebo ústy) do plného rozpětí vašeho hrudníku, na jehož konci napočítejte max. do tří a poté v klidu vydechněte. Jako poslední je technika silového výdechu, při které provedete pomalý hluboký nádech, po kterém následuje prudký, usilovný výdech s otevřenými ústy (jako byste dýchali na zrcátko/okno, které chcete zamlžit).

Viz. schéma (vhodné opakovat celé 2x):



II. AUTOGENNÍ DRENÁŽ

Jde o vědomě řízené dýchání, které lze uskutečnit v jakékoli poloze.

- » Provádějte pomalý plynulý nádech nosem, na konci vdechu napočítejte do tří a poté pomalu a dlouze aktivně vydechujte proti mírnému odporu přes pootevřená ústa. V poslední fázi výdechu se snažte zakašlat.

III. ODKAŠLÁNÍ

ASISTOVANÝ KAŠEL

Ne každý zvládne kvalitně odkašlat. Jako možnost řešení se nabízí asistovaný kašel. Asistent může zvýšit efektivitu vykašlání hlenu tlakem na Vaše spodní žebra při usilovném výdechu. Tlak je pouze při usilovném výdechu (a může být doplněn mírnou vibrací ke konci výdechu), nikoli při klidovém dýchání nebo nádechu.



Využít lze polohu vsedě na vozíku, kdy se asistent postaví za vozík a obejmě spojenými horními končetinami břicho jedince. Pokud se asistent nemůže do pozice optimálně dostat (např. za elektrický vozík), lze využít sed bez opory na lehátku.

Nicméně mějme na paměti, že asistovaný kašel nikdy neprovádíme v případech:

- Bolesti břicha
- Interní problémy v dutině břišní, zatlačení by mohlo evokovat další potíže a bolest
- Poranění hrudníku, např. zlomené žebro
- Těhotné ženy, zejména ve vyšších stupních těhotenství (II. a III. trimestr)

TRIKY NA SAMOSTATNÉ ODKAŠLÁVÁNÍ

Pro efektivnější způsob vykašlávání a zajištění péče průchodnosti a čistoty dýchacích cest můžete využít některý z „triků“/kompenzačních mechanismů, které zde uvádíme. Možná už některý zmíněný mechanismus prakticky sami využíváte. Důležité je uvědomit si, že každému bude vyhovovat jiný způsob usnadnění vykašlávání.



» Využití opory/zapření o horní končetinu/horní končetiny:

- na lůžku použijte hrazdu nebo postranici postele pro zapření/přitažení trupu (získáte oporu a pomůžete svalům hrudníku a horních končetin lépe se uplatnit při vykašlávání)
- vleže na břiše se ohněte přes lůžko, horní končetina se zapře o zem (možno využít dopomoci od asistenta)
- vsedě/vsedě na vozíku využijte možnost zapření o předloktí na stehnech/na kolenou (trup je v mírném předklonu), případně můžete využít i opory předloktí o stůl nebo rukama pod stolem tlačíte v průběhu kašle směrem nahoru proti desce stolu
- vsedě na vozíku dejte obě ruce zezadu mezi kola/za ručky u vozíku a společně s předklonem hlavy a trupu zakašlejte
- „zahákněte“ se jednou rukou/loketem za ručku vozíku a se současnou rotací a předklonem trupu zakašlejte



- » Využití sedu s „nohou přes nohu“ na mechanickém vozíku Vám umožní při předklonu trupu a opření se břichem o koleno lépe zakašlat
- » Použití břišního pásu – v situaci, kdy břišní svaly pracují omezeně anebo vůbec, pás částečně pomáhá nahradit jejich funkci (podpoří správné uložení orgánů v břišní dutině, zajištění polohy a funkce bránice se zvýšením efektivity a ekonomiky vašeho dýchání, mluvení, kašle a v neposlední řadě i funkce trávení a vyprazdňování střev/stolice). Při aplikaci dbejte na to, abyste umístili břišní pás opravdu na břicho (celé i zespodu) a vyhnuli se oblasti hrudníku. Pokud na břišní pás nejste zvyklí, měli byste jej začít nosit postupně a kontrolovat pravidelně stav kůže. Nošení může způsobit opruzeniny až odřeniny.



IV. POLOHOVÁNÍ

Je vhodné alespoň každých 30 minut měnit polohu. Je důležité omezit leh na zádech, kdy je riziko pneumonie nejvyšší. Vyvarovat bychom se dlouhému sedu, protože ten podporuje hromadění hlenu ve spodních částech plic. Ideální je měnit polohy pravidelně a důsledně polohovat na boky. Při přetáčení na boky využijte přitážení kolen k břichu, čímž minimalizujete pozici na zádech.

V. POMŮCKY A TENAŽÉRY PRO DECHOVOU REHABILITACI

Pomůcky a jejich význam pro dechovou rehabilitaci budou popsány v dalším článku.

NA ZÁVĚR

Závěrem přikládáme odkaz na článek vydaný Státním zdravotnickým ústavem „Domácí péče o pacienty s COVID-19 s mírnými příznaky a postup u jejich kontaktů“. Ve článku jsou přeložena doporučení Světové zdravotnické organizace.

- » http://www.szu.cz/uploads/Epidemiologie/Coronavirus/WHO/WHO_nCov_IPC_HomeCare_2020.3_cs.pdf

Připravili:

fyzioterapeuti Centra Paraple

Zdroje:

- Centrum epidemiologie a mikrobiologie. Chřipka versus koronavirus – podobnosti a zásadní rozdíly, situace k 18.3.2020. Státní zdravotní ústav [online]. 2020, 18.3.2020 [cit. 2020-04-07].
Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/prevence/chripka-versus-koronavirus-podobnosti-a-zasadni-rozdily-k-18>
- SPINAL INJURIES ASSOCIATION. Briefing number 1: Spinal Injuries Association briefing on SCI and Coronavirus [online]. 2020, 6.3.2020 [cit. 2020-04-02].
Dostupné z: <https://www.spinal.co.uk/wp-content/uploads/2020/03/Briefing-1-SIA-briefing-on-SCI-and-Coronavirus.pdf>
- SPINAL INJURIES ASSOCIATION. Briefing Number: 2: Advice on Coronavirus and SCI people who require care support [online]. 2020, 13.3.2020 [cit. 2020-04-07].
Dostupné z: <https://www.spinal.co.uk/wp-content/uploads/2020/03/Briefing-2-Advice-on-CV-SCI-and-carers-FIN-AL.pdf>
- WHO. Domácí péče o pacienty s COVID-19 s mírnými příznaky a postup u jejich kontaktů [online]. 17.3.2020 [cit. 2020-03-27].
Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/Epidemiologie/Coronavirus/WHO/WHO_nCov_IPC_HomeCare_2020.3_cs.pdf
- Q&A: Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Shepherd center [online]. Atlanta, 2020 [cit. 2020-04-04].
Dostupné z: <https://news.shepherd.org/qa-coronavirus-disease-2019-covid-19/>
- Information on Coronavirus (COVID-19) for People with Spinal Cord Injury. Queensland Government [online]. Queensland, 2020 [cit. 2020-04-07].
Dostupné z: <https://www.health.qld.gov.au/qscis/covid-19-for-people-with-spinal-cord-injury>
- KŘÍŽ, Jiří a et al. Poranění míchy. 1. vyd. Praha: Galén, 2019, 532 s. ISBN 9788074924248.
- KOLÁŘ, Pavel. Rehabilitace v klinické praxi. 1. vyd. Praha: Galén, 2010, 713 s. ISBN 978-80-7262-657-1.