



Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)

Образовательные программы

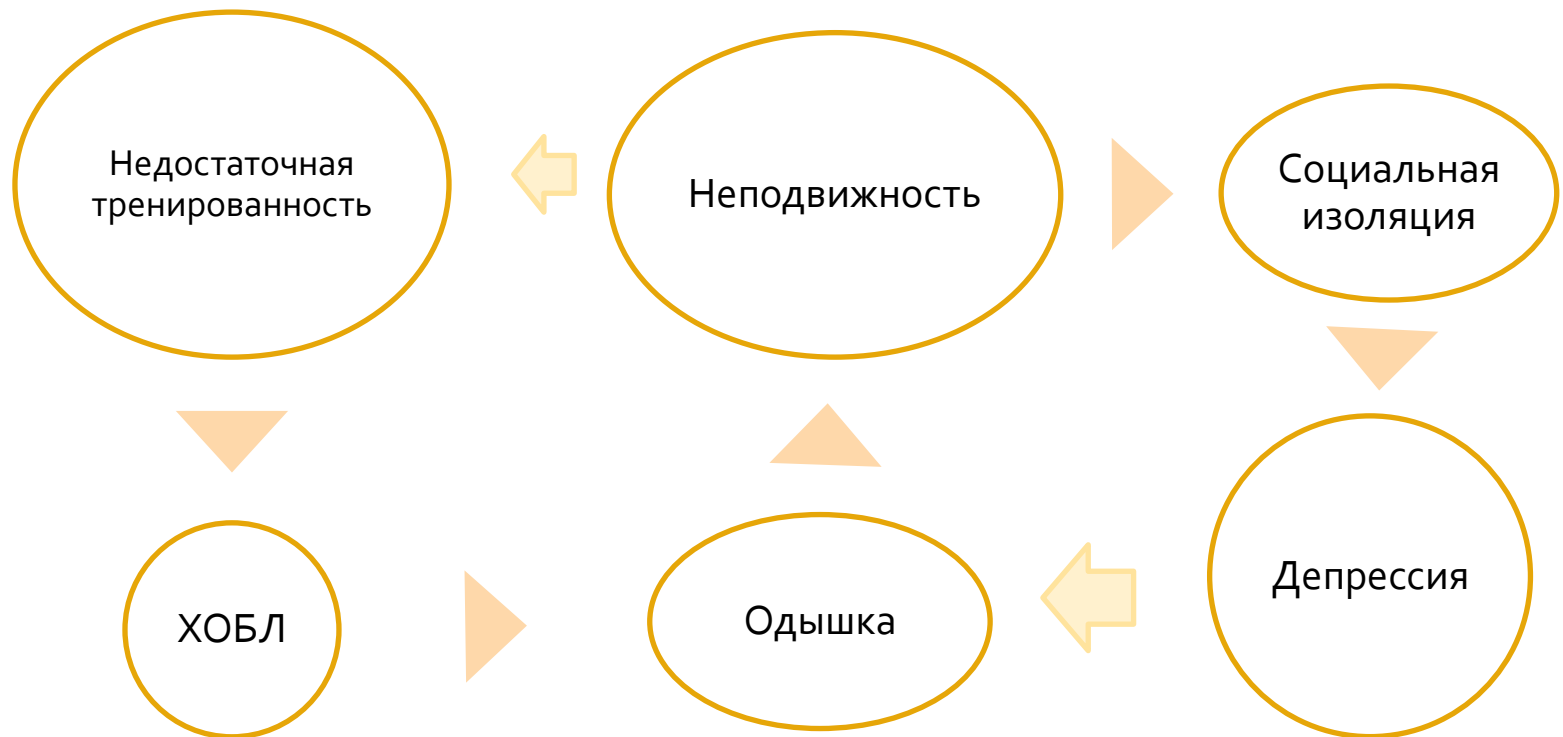
Цели легочной реабилитации:

- Уменьшение симптомов
- Улучшение качества жизни
- Повышение физического и эмоционального участия в повседневной жизни

Информационная поддержка больных:

- Астма-школы различных видов
- Астма-дни
- Школы для больных ХОБЛ
- Телефоны помощи для больных
- Радио- и телепередачи
- Информация в печатном виде

Цикл физических, социальных и психосоциальных последствий ХОБЛ:



Положительные эффекты респираторной реабилитации при ХОБЛ:

Эффекты	Уровень доказательности
Повышается переносимость физической нагрузки	A
Уменьшается интенсивность приступов удушья	A
Улучшается обусловленное здоровьем качество жизни	A
Уменьшается количество и длительность госпитализаций	A
Уменьшаются беспокойство и депрессия, связанные с ХОБЛ	A
Тренировка силы и выносливости верхней группы мышц улучшает функцию рук	B
Достигнутые положительные эффекты долго сохраняются после курса тренировок	B
Увеличивается выживаемость	B
Тренировка дыхательных мышц	C
Психосоциальное воздействие	C

Хроническая обструктивная болезнь легких

Показания к назначению реабилитационных мероприятий:

➤ХОБЛ независимо от степени тяжести и фазы течения заболевания

**специальные показания зависят от сопутствующей патологии и вида реабилитационной методики*

Противопоказания:

➤Общие противопоказания для физических методов лечения

➤Специфические противопоказания для конкретной методики

Задачи:

- ✓Снижение активности неспецифического воспаления в бронхах
- ✓Замедление процесса ремодуляции бронхов
- ✓Снижение гиперчувствительности и гиперреактивности бронхов
- ✓Уменьшение влияния триггеров
- ✓Улучшение бронхиальной проходимости
- ✓Восстановление вегетативной нервной регуляции бронхов
- ✓Замедление гипотрофии дыхательной мускулатуры
- ✓Модуляция иммунного ответа
- ✓Поддержание рациональных ВПС
- ✓Улучшение характера течения заболевания
- ✓Благоприятное влияние на системные проявления ХОБЛ

Методики

✓Базисные методики

- Образовательные программы
- Базисная медикаментозная терапия
- Дозированные физические нагрузки
- Респираторная гимнастика
- Рациональная психотерапия
- Создание гипополлютантной микросреды

✓Основные методики

- Ингаляция бронхо- и муколитических средств
- Галотерапия
- Галоингаляционная терапия
- Сильвинитовая спелеотерапия
- Облучение грудной клетки волнами дециметрового диапазона
- Нафталанотерапия
- СРАР-терапия

Методики

✓Вспомогательные методики:

- Осцилляторная модуляция дыхания
- Дыхание в условиях поддержания положительного давления в конце выдоха
- Массаж грудной клетки + ингаляционная терапия
- Электросон
- Дозированная аэроионотерапия
- Аромафитотерапия
- Климатопроцедуры
- Лечебное питание

Методики

✓Специальные методики:

- Углекислые ванны, суховоздушные углекислые ванны, интервальная гипоксическая тренировка (при *выраженной сердечно-сосудистой патологии и ДН не выше 2 степени*)
- Оксигеногелиотерапия, малопоточная оксигенотерапия, гипербарическая оксигенация (при *выраженной ДН*)
- Внутривенное лазерное облучение крови, комбинированное воздействие электромагнитных полей УВЧ трансцеребрально и волн дециметрового диапазона на область проекции надпочечников (при *относительной надпочечниковой недостаточности*)

Методики

✓Специальные методики:

- Воздействие на грудную клетку НЧ УЗ, импульсными токами, вибромассаж, постуральный дренаж, массаж интенсивный и баночный, аппликации лечебных грязей, парафина или озокерита (при *трудноотделяемой мокроте*)
- Воздействие переменными и импульсными токами (при *выраженной гипотрофии дыхательных мышц и нарушении архитектоники грудной клетки*)
- Комбинация сальвинитовой спелеотерапии и нафталанотерапии (при *поражениях суставов*)

ЛФК при хронических неспецифических заболеваниях легких

ХНЗЛ:

- Брохоэктатическая болезнь
- Эмфизема легких
- Диффузный пневмосклероз
- Абсцесс легкого
- Хронический обструктивный бронхит
- ХОБЛ

Задачи ЛФК

- ❖ Ликвидация воспалительного очага
- ❖ Улучшение вентиляции легких
- ❖ Устранение несоответствия между альвеолярной вентиляцией и легочным кровотоком, улучшение оксигенации организма
- ❖ Нормализация соотношения фаз дыхания
- ❖ Обучение методике управления дыханием
- ❖ Снижение напряжения дыхательных мышц
- ❖ Управление дыхательной мускулатурой
- ❖ Увеличение экскурсии грудной клетки
- ❖ Улучшение эвакуации мокроты

Задачи ЛФК

- ❖ Сохранение эластичности легочной ткани
- ❖ Укрепление дыхательных мышц
- ❖ Профилактика деформации грудной клетки
- ❖ Улучшение подвижности позвоночника, коррекция осанки
- ❖ Тренировка сердечно-легочной системы
- ❖ Адаптация к нагрузкам бытового и трудового характера
- ❖ Повышение толерантности к физическим нагрузкам

Противопоказания к назначению ЛФК

- ❖ Выраженная ДН и недостаточность кровообращения
- ❖ Абсцесс легкого до прорыва в бронх
- ❖ Кровохарканье
- ❖ Большое количество экссудата в плевральной полости
- ❖ Эмпиема плевры
- ❖ Полный ателектаз легкого
- ❖ Гектическая температура, обусловленная перифокальным воспалением легочной ткани
- ❖ Пневмоторакс, гидроторакс, пиоторакс
- ❖ Инфаркт легкого

Средства ЛФК при ХНЗЛ

Двигательный режим	Зависит от тяжести состояния больного и выраженности основной нозологии
Средства ЛФК	Подбирают в зависимости от режима двигательной активности, толерантности к физической нагрузке и основного заболевания, идентичны методикам при острых заболеваниях
Интенсивность нагрузки	Небольшая, с паузами для отдыха
Формы ЛФК	Лечебная и утренняя гигиеническая гимнастика
Исходное положение	Зависит от стадии и выраженности заболевания
Методы ЛФК	Групповые занятия, индивидуально, самостоятельно

<p>1. При наличии у больного полостей в легких, сообщающихся с бронхиальным деревом</p>	<p>Дренажные положения и упражнения применяют в зависимости от локализации патологического процесса. Толчкообразный выдох, элементы вибрационного массажа грудной клетки и постуральный дренаж способствуют выведению мокроты и гноя.</p>
<p>2. При эмфиземе легких и пневмосклерозе</p>	<p>Физические упражнения направлены на обучение навыкам правильного дыхания с удлинённым выдохом для улучшения газообмена и уменьшения остаточного воздуха. Для этого упражнения завершаются сдавливанием грудной клетки на выдохе.</p>
<p>3. При хроническом обструктивном бронхите</p>	<p>Методики ЛФК направлены на оказание бронхоспазмолитического действия, улучшение дренажа бронхов, быстрее разрешение воспалительного процесса, восстановление ФВД, а также оказывают общеукрепляющее и иммуностимулирующее действие</p>

4. При гнойном хроническом бронхите	Большое значение имеет постуральный дренаж, проводящийся ежедневно утром после сна и дренажная гимнастика
5. При обструктивном синдроме	Звуковая гимнастика с последующим дополнением ее дыхательными упражнениями для улучшения дренажной функции бронхов и мобилизации компенсаторных механизмов вентиляции
Физические тренировки	<p>Проводят с учетом двигательных возможностей больных в период ремиссии заболевания по общепринятым методикам.</p> <p>Постепенно увеличивают аэробные нагрузки до 75% или уровня мощности наибольшей нагрузки во время велоэргометрической пробы.</p> <p>Пешие прогулки в быстром темпе (5-7 км). Езда на велосипеде со скоростью 10 км/ч в течение 1ч., плавание стилем «басс».</p>
Массаж	

Методические рекомендации

- Занятия дыхательной гимнастикой должны сопровождать больных всю жизнь, т.к. при отмене упражнений могут вновь появиться нарушения ФВД.
 - Формирование компенсации обеспечивается с помощью упражнений, акцентирующих отдельные фазы дыхания
- Метод побудительной спирометрии способствует созданию стимула к достижению и поддержанию определенного уровня вдоха(применение побудительных спирометров с предельными объемами 2500-5000 мл)
 - Принцип возрастающих нагрузок с включением многократных повторений нагрузочных упражнений с интервалами фиксированного отдыха