

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Edukacja](#)

## Oddech po covid i rehabilitacja

**Oddech, choć jest odruchem bezwarunkowym, powinno się kontrolować. Oddychamy za szybko, za płytko i często przez usta. Covid i jego powikłania dodatkowo wpłynęły na zaburzenia układu oddechowego. Jeśli po przebytej chorobie coś nas niepokoi i niekoniecznie wydaje nam się, że ma związek z chorobą np. odczuwanie ciągłego zmęczenia to warto udać się do lekarza, by pogłębić diagnostykę i ewentualnie rozpocząć rehabilitację - podkreślił prof. Jan Szczegielniak, konsultant krajowy w dziedzinie fizjoterapii, członek Interdyscyplinarnej Rady Ekspertów Krajowej Rady Fizjoterapeutów.**

**Oddychanie, to odruch bezwarunkowy. Tę czynność wykonujemy około 20 tys. razy każdego dnia. Rzadko jednak się nad tym zastanawiamy. A przecież sam oddech wpływa na**

## **sprawność organizmu. Prawidłowy oddech w czasie ćwiczeń jest niezwykle ważny. Dlaczego?**

Oddech to czynność fizjologiczna niezbędna do naszego życia. Tak jak spożywanie pokarmów i sen. Wydaje nam się, że nie mamy na niego wpływu. Jest poza naszą kontrolą. Dlatego często nie zwracamy na niego uwagi. Oddychamy zbyt płytko, nieefektywnie, zbyt szybko. Głównie przez usta. Nie zwracamy uwagi ani na tor oddychania (przeponowy, górnożebrowy), ani na sposób oddychania - wdech nosem, a wydech ustami oraz na to, jak rozkłada się stosunek wdechu do wydechu. Wydech powinien być zawsze dłuższy. Występujące nieprawidłowości może pogłębiać przyjmowanie nawykowo złej postawy ciała, występujący ból czy przewlekłe zmęczenie. To wszystko może wiązać się z zaburzeniami mechanizmu oddychania i następowym upośledzeniem czynności wentylacyjnej. A to z kolei z ograniczeniem naszych możliwości wysiłkowych.

## **A oddech w kontekście chorób. Wiele z nich przecież pozostawia na płucach trwałe ślady, chociażby COVID-19. W swojej pracy spotyka się pan często z tego typu powikłaniami choroby?**

Te powikłania związane są głównie właśnie z nieprawidłowym mechanizmem oddychania, zaburzeniem czynności wentylacyjnej, często występującą dusznością i ograniczaniem możliwości wysiłkowych. Na te nieprawidłowości ukierunkowana była rehabilitacja pocovidowa. Ale warto tutaj wspomnieć, że tych powikłań, krócej i dłużej utrzymujących się po zachorowaniu, może być znacznie więcej. Na początku pandemii wyróżniano ich około 50-60, potem mówiono o stu, a teraz często wskazuje się na możliwość prawie dwustu powikłań. Dotyczą wielu układów i narządów. Nie tylko układu oddechowego i układu krążenia. Mówimy o powikłaniach neurologicznych (np. zaburzeniach równowagi czy koordynacji, bólach głowy), powikłaniach związanych z narządem ruchu (bólach mięśni i stawów) czy objawach psychologiczno-psychiatrycznych (zaburzeniach koncentracji, snu, pamięci, objawach lękowych i depresji). Te wymienione często wiążą się z tzw. long covidem i wymagają rehabilitacji.

## **Ale jeśli chodzi o sam układ oddechowy, co bezwarunkowo powinno sprawić, że powinniśmy się pojawić w gabinecie fizjoterapeuty po przebytym covid?**

Powinniśmy bezwzględnie zwracać uwagę na występujące objawy, szczególnie te, które długo trwają i związane są z przewlekłym zmęczeniem. Często występujące objawy nie są kojarzone z przebyłą chorobą [COVID-19](#) i tłumaczone stylem życia, pracą, przeziębieniem. Jeśli te objawy nie ustępują, wymagają na pewno wizyty u lekarza w celu badań diagnostycznych, które umożliwią leczenie i ewentualną rehabilitację. Poza tym - płytki oddech lub „kłopoty z oddechem”, które trudno zdefiniować, powinny być również sygnałem ostrzegawczym.

## **Jak w praktyce wygląda taka rehabilitacja? Od czego się zaczyna? Jeśli mamy bardziej płytki oddech, jak pracować nad jego usprawnieniem?**

Przede wszystkim należy podkreślić, że „trening oddechowy” powinien być prowadzony przez fizjoterapeutę i rozpoczynany od edukacji związanej z prawidłowym oddechem i korzyściami z tego płynącymi dla zdrowia pacjenta. Często bowiem zdarza się, że pacjenci nie rozumieją czym jest np. ruch przepony i możliwości jej umiejętnego zaangażowania. Występuje problem ze skorygowaniem toru oddechowego czy sposobu oddychania. U dzieci z wadą postawy, gdy mówimy „wyprostuj się”, często wywołujemy jeszcze gorszą postawę, ponieważ dziecko nie wie do końca, co mamy na myśli, zmuszając je do przyjęcia postawy niewygodnej. I właśnie na rehabilitacji nagle od pacjenta wymaga się tego, co postrzega jako niewygodę i uciążliwość. Często trudno jest utrzymać motywację pacjenta do takich ćwiczeń. A współpraca jest konieczna, bo powinno się pacjentowi wyjaśnić, czym jest prawidłowy oddech i w jaki sposób go ćwiczyć i utrwalić.

## Jak się poprawia wydajność tego oddychania?

Bardzo ważna jest dbałość o ruch, który wpływa na jakość naszego życia. Niezbędne jest więc zwiększanie naszych możliwości wysiłkowych lub ich utrzymywanie, co związane jest z przywróceniem właśnie prawidłowego oddechu. Zapewnienie odpowiedniej aktywności wiąże się więc z poprawą zaburzonej mechaniki oddychania.

## Czyli rozumiem, że trzeba zwracać uwagę na wdechy nosem, nie przez usta?

Prawidłowa częstotliwość, odpowiednia głębokość oddechu i prawidłowy sposób oddychania jest istotnym elementem usprawniania nawykowych nieprawidłowości związanych ze wzorcem oddychania. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy zwrócić uwagę na naukę prawidłowego ich wykonania. Ćwiczenia rozpoczyna się od wydechu, a stosunek czasu wdechu wykonywanego zawsze nosem do wydechu przez usta wynosi 1:2, a czasami nawet 1:3. Dąży się do maksymalnego wydłużenia czasu wydechu aż do uczucia „braku powietrza”.

## A jakie są konkretne ćwiczenia oddechowe?

Ćwiczenia dostosowywane są do występujących zaburzeń, a te mogą być związane np. z nieprawidłowym torem oddychania, nieprawidłową pracą przepony, nadmiernym napięciem mięśniowym lub osłabieniem mięśni oddechowych. Dobór odpowiednich ćwiczeń powinien uwzględniać występujące ewentualne zaburzenia czynności wentylacyjnej, choroby np. związane z układem oddechowym i układem krążenia, zaleganie wydzieliny i możliwość jej skutecznego odkrztuszenia, wreszcie chociażby nawykową postawę wpływającą na oddech. Pogłębienie oddechu i poprawa wzorca oddechowego może wiązać się więc z zastosowaniem odpowiednich technik np. pozycji ułożeniowych i oklepywania oraz innych form, środków, sposobów, czy wręcz urządzeń. Ćwiczenia oddechowe obejmują ćwiczenia rozluźniające, wydłużonego wydechu, oddychania przeponowego i zwiększające ruch oddechowy dolnożebrowy. Ćwiczenia oddechowe należy prowadzić w odpowiednich pozycjach ułożeniowych. Dzięki nim można ułatwiać bądź utrudniać wdech lub wydech, stabilizować jedną część klatki piersiowej oraz poprawiać ruchomość drugiej, jak również zwiększać udział przepony lub mięśni międzyżebrowych w czasie ćwiczeń.

Proste ćwiczenia związane z prawidłowym wzorcem oddychania oczywiście można wykonywać w domu, ale ich częstotliwość, rodzaj i czas stosowania należałoby skonsultować z fizjoterapeutą.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/edukacja/32084.html>

**Informacje dnia:** [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#)

## Partnerzy