

Дыхательная звуковая гимнастика.

Для ускорения процессов функционального восстановления дыхательной системы, улучшения дренажной функции, профилактики осложнений и сокращения сроков пребывания в стационаре после операции, рекомендуется 2-3 раза в сутки выполнять комплекс звуковой дыхательной гимнастики.

Звуковая гимнастика представляет собой произнесение определенных звуков и их сочетаний, при котором происходит вибрация голосовых связок, передающаяся на гладкую мускулатуру бронхов, расслабляя их. Максимальная сила вибрации при произнесении – П,Т,К,Ф,С, средняя сила – Б,Д,Г,В,З и наименьшая сила – М,Н,Л,Р, специальные согласные - жужжащие (ж,з), свистящие и шипящие (с,ф,ц,ч,ш), рычащие (р). Продолжительность занятия – начинать с 5-6 мин постепенно увеличивая время занятия до 25-30 мин.

Комплекс звуковой гимнастики

| № | Исходное положение (ИП) | Описание упражнения | Кол-во повторений | Методические указания |
|---|----------------------------|---|-------------------|---|
| 1 | И.п. сидя, руки на коленях | Диафрагмальное дыхание. | 2-4 раза | Темп медленный. |
| 2 | И.п. то же | «очистительного выдоха» - ПФФ. | 1 раз | Произносят через губы, сложенные в трубочку. |
| 3 | И.п. то же | «закрытый стон» - МММ. | 1 раз | Произносят сидя, наклонившись вперед. |
| 4 | И.п. то же | 1-2 вдох через нос, 3-4 пауза, 5-8 активный выдох через рот с | 1-2 раза | Произносят мягко, тихо. Выдох должен быть в 2 |

| | | | | |
|----|------------|--|----------|--|
| | | произнесением УУУ. | | раза больше вдоха. |
| 5 | И.п. то же | 1-2 вдох через нос, 3-4 пауза, 5-8 активный выдох через рот с произнесением ППП. | 1-2 раза | Произносят мягко, тихо. Выдох должен быть в 2 раза больше вдоха. |
| 6 | И.п. то же | 1-2 вдох через нос, 3-4 пауза, 5-8 активный выдох через рот с произнесением ООО. | 1-2 раза | Произносят мягко, тихо. Выдох должен быть в 2 раза больше вдоха. |
| 7 | И.п. то же | 1-2 вдох через нос, 3-4 пауза, 5-8 активный выдох через рот с произнесением ТТТ. | 1-2 раза | Произносят мягко, тихо. Выдох должен быть в 2 раза больше вдоха. |
| 8 | И.п. то же | 1-2 вдох через нос, 3-4 пауза, 5-8 активный выдох через рот с произнесением ААА, затем пауза 4-6с. | 1-2 раза | Произносят мягко, тихо. Выдох должен быть в 2 раза больше вдоха. |
| 9 | И.п. то же | «закрытый стон» - МММ. | 1раз | Произносят сидя, наклонившись вперед. |
| 10 | И.п. то же | Грудное дыхание. | 2-4 раза | Темп медленный. |

Применение тренажеров для дыхательной гимнастики

Так же положительное влияние на функцию внешнего дыхания и профилактику застойных явлений с стороны дыхательной системы оказывает использование тренажеров для дыхательной гимнастики. Для использования тренажера необходимо сначала сделать глубокий выдох, затем длинный вдох через дыхательную трубку. Количество поднятых шаров является индикатором при занятиях на тренажере. Рекомендованы самостоятельные занятия в течение дня каждый 1-1,5 часа в количестве 8-10 раз в медленном темпе. В случае возникновения головокружения рекомендуется снизить дозировку.

• **Отсроченный (4-7 суток после операции)**

В этом периоде более активно проводятся занятия по ЛФК с целью расправления оперированного легкого, восстановления подвижности диафрагмы, грудной клетки на стороне операции и функций пояса верхних конечностей. Рекомендовано продолжение выполнения дыхательной гимнастики из различных ИП в сочетании с физическими упражнениями для верхних конечностей, чередование брюшного типа дыхания с грудным, выполнение общеразвивающих физических упражнений для нижних конечностей.

Для того, чтобы нагрузка в процессе проведения ЛФК была оптимальной и соответствовала функциональным возможностям пациента, необходимо чередование общеукрепляющих и специальных физических упражнений с дыхательными в соотношении 1:1; 1:2; 1:3.

Занятия индивидуальные или малогрупповые. ЛФК проводят 1 раз в день с инструктором и 3-5 раз в течение дня самостоятельно, в медленном темпе, длительностью 20–25 мин., с учащением пульса после занятия не более чем на 18–24 уд./мин.

Обязательным условием при назначении ЛФК в послеоперационном периоде являлся индивидуальный подход, с учетом возрастных особенностей, возможных сопутствующих заболеваний и уровня общей тренированности организма.