

Solunum Rehabilitasyonu

Solunum rehabilitasyonu; solunumsal şikayetleri olan ve günlük yaşam aktiviteleri kısıtlanmış kronik solunum hastaları için kanıta dayalı, multidisipliner ve kapsamlı bir girişimdir. Multidisipliner ekip içerisinde *hekim, fizyoterapist, solunum terapisti, hemşire, psikolog, diyetisyen ve/veya uygun diğer uzmanlar* bulunur.

Son yayınlanan kılavuzlarda, solunum rehabilitasyonunun semptomları inatçı, aktiviteleri kısıtlı olan ve/veya optimal medikal tedaviye rağmen hastalığı kontrol altına alınamayan tüm kronik solunum hastaları için düşünülmesi gerektiği bildirilmiştir. Hastalar yaş, cinsiyet ve akciğer fonksiyonları önemsenmeksizin solunum rehabilitasyonu programından kazanç elde edebilir.

Solunum rehabilitasyonu;

- Nefes darlığını azaltır,
- Yorgunluğu azaltır,
- Egzersiz toleransını iyileştirir
- Sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini iyileştirir.

Solunum rehabilitasyonu; şikayetlerin rahatlatılması ve kontrol altına alınmasına yardımcı olmak, fonksiyonel kapasiteyi iyileştirmek ve akciğer hastalığının neden olduğu hasarın tıbbi ve ekonomik sorunlarını azaltmak için standart tedaviye katkıda bulunur.

Rehabilitasyon Programının Bileşenleri:

Kendi kendine yönetim eğitimi: Hasta eğitimi, tüm sonuçlara direkt katkısının ölçümündeki zorluklara rağmen, kapsamlı solunum rehabilitasyonu programlarının esas bileşenlerinden biridir. Eğitim konuları; solunum stratejileri, ilaçların ve oksijenin uygun kullanımı, hava yolu temizleme teknikleri, sigara bırakma, enerji kullanımı, anksiyete ve depresyonla başa çıkma vb. konuları içerir.

Psikososyal destek: Psikososyal destek, rehabilitasyon programının stresle başa çıkma ve stres yönetimini öğrenmeye odaklanan bir başka bileşenidir.

Hava yolu temizleme teknikleri: Yeterli sıvı alımı ve nemlendirme, solunum egzersizleri, aktif solunum teknikleri döngüsü, öksürme tekniği, postural drenaj, manuel teknikler (perküsyon, vibrasyon, 'shaking'), mekanik yardımlar (perküsörler, vibratörler), zorlu ekspirasyon tekniği, otojenik drenaj, 'flutter' vb cihazların kullanımını içerir.

Egzersiz Eğitimi: Egzersiz eğitimi solunum rehabilitasyonu programlarının en önemli bileşenidir. Egzersiz programları bacak kasları için yürüme, sabit bisiklet, bisiklet, yüzme, merdiven çıkma vb egzersizlerini içerir. Kol kasları için ağırlıklar ve elastik bantlardan faydalanılabilir.

Solunum Kas Eğitimi: Solunum kaslarının eğitimi, nefes alma ve verme kaslarına yönelik olarak taşınabilir küçük aletler aracılığıyla yapılabilir.

Solunum rehabilitasyon programları her hasta için özel olarak planlanmalıdır. Gerektiğinde rehabilitasyon ekibinin diğer elemanlarının görüş ve desteğine başvurulur.