

این راهنما جهت آشنایی شما با فیزیوتراپی تنفسی تهیه شده است. امیدواریم که این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

فیزیوتراپی قفسه سینه چگونه انجام می شود؟

فیزیوتراپی قفسه سینه شامل دق و ارتعاش قفسه سینه است که توسط فرد فیزیوتراپ یا شخص دوره دیده انجام میشود.

به علاوه آموزش سرفه موثر قسمت مهمی از فیزیوتراپی قفسه سینه است. هدف از فیزیوتراپی قفسه سینه تخلیه ترشحات ریه - بهبود تهویه و افزایش کفایت عضلات تنفسی شما می باشد.

دق و ارتعاش سینه:

ترشحات غلیظ که با سرفه تخلیه نمی شود ممکن است به وسیله ضربه زدن و ارتعاش قفسه سینه کنده شود. جهت انجام دق باید دست را به شکل فنجان درآورده و ضربه های ملایم و منظمی را بر دیواره قفسه سینه روی نواحی مورد نظر ریه وارد کرد.



برای پیشگیری از ضربات دردناک مچ دست به صورت متناوب خم و راست میشود.

در افراد مسن به دلیل پوکی استخوان و خطر شکستگی دنده ، دق قفسه سینه با دقت بیشتری صورت می گیرد. همچنین دق در حین بازدم انجام می شود. این اقدام به افزایش سرعت خروج هوای بازدم از راه های هوایی کوچک و در نتیجه جدا شدن ترشحات یا خلط کمک بیشتری می کند.

بعد از ۳ تا ۴ مرتبه ارتعاش و دق کردن ، شما باید با انجام سرفه و استفاده از عضلات شکمی خود به خروج ترشحات ریه کمک کنید.

در هنگام دق باید هوا بین دست و بدن شما محبوس شود به گونه ای که صدای تو خالی و حبس هوا توسط فیزیوتراپ شنیده شود ، به همین دلیل لباس نازکی بین بدن شما و دست فیزیوتراپ قرار می گیرد. در صورتی که کاملاً هوا حبس شود دق دردناک نیست. ضربات گاهها محکم و از سرعت ثابت برخوردار است.

حالت صحیح دست در فیزیوتراپی قفسه سینه



درست



غلط

قبل از انجام فیزیوتراپی به نکات زیر توجه کنید:

- لباس تنگ ، جواهر، دکمه و زیپ را از اطراف گردن ، قفسه سینه و دور کمر خود بردارید.
- فیزیوتراپی قفسه سینه بر روی بدن لخت انجام نمی شود بنابراین لباس نرم و سبک مانند تی شرت بپوشید.
- باید مایعات کافی بنوشید.
- دستمال کاغذی برای تمیز کردن خلط در نزدیکی خودتان قرار دهید.
- کسی که فیزیوتراپی انجام می دهد انگشتر و ساعت به دست نداشته باشد . در حین انجام فیزیوتراپی مدام به جلو خم نشوید بلکه گردن به طور مستقیم و رو به بالا قرار گیرد تا به مرور زمان از درد در ناحیه گردن جلوگیری شود.
- در منزل از اطرافیان بخواهید با استفاده از جاروبرقی یا گردگیری و شستن زمین گرد و غبار یا ذرات هوا را در محیط کاهش دهند.

چه زمانی نباید از فیزیوتراپی قفسه سینه استفاده کنید؟

- ♦ در صورتی که یکی از شرایط زیر را داشته باشید ، توصیه نمی شود:
- ♦ اگر هنگام قرار گرفتن در وضعیت های بدنی مورد نیاز یا در هنگام انجام تکنیک ها احساس ناراحتی زیادی می کنید.
- ♦ اگر داروهای ضد انعقاد مصرف می کنید.
- ♦ اگر اخیراً دچار شکستگی قفسه سینه یا مهره های ستون فقرات شده باشید و یا پوکی استخوان شدید دارید.

چگونه سرفه مؤثر داشته باشیم؟

- * شما باید در وضعیت نشسته قرار بگیرید و مقداری به جلو خم شوید. این وضعیت موجب سرفه با قدرت بیشتری میشود.
- * جهت احساس آرامش و کاهش عضلات شکم حین سرفه ، مفصل زانو و ران خم شود.
- * باید به آرامی چند بار از طریق بینی نفس بکشید و سپس از طریق لب های فشرده (لب غنچه ای) بازدم انجام دهید.
- * در طی بازدم دو مرتبه سرفه کنید به گونه ای که طی انجام سرفه عضلات شکمتان منقبض شود.
- * طی سرفه در صورت وجود محل جراحی در بدن آن محل را با دست فشار دهید و محکم بگیرید.

چه زمانی باید فیزیوتراپی قفسه سینه را متوقف نمود؟

* در صورت پیدایش درد غیر قابل تحمل

* هموپنزی (خلط خونی)

* ضعف و سردرد

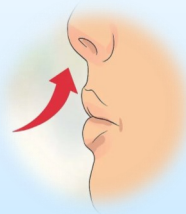
* تنگی نفس

مزایای تنفس با لب غنچه ای چیست؟

این تنفس نوعی تمرین درمانی است که باعث بهبود عملکرد ریه و حمل بهتر اکسیژن می شود و نوعی نظم را بصورت کنترل شده در سیستم تنفسی بوجود آورده که در نهایت منجر به بهبود عملکرد ریه می گردد.

مراحل انجام تنفس لب غنچه ای :

- ۱- فرد به آرامی از طریق بینی با دهان بسته هوا را به درون ریه می کشد.
- ۲- در مرحله بعد لب ها به صورت غنچه در آمده و از طریق مرکز لب ها بازدم به آرامی صورت می پذیرد.
- ۳- بازدم باید کمی حالت دمیدن داشته باشد و به آرامی ادامه یابد.
- ۴- زمان بازدم باید دو برابر دم باشد.



تاریخ صدور : ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کدبازنگری : OH-PE-B66/02

فیزیوتراپی تنفسی



مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.

ساعت فعالیت : همه روزه صبح ها ۸-۱۳

شماره تماس : ۳۸۴۲۶۰۸۳ ، داخلی ۸۵۴۴ - ۸۶۲۲

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان :

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس

<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/43-uncategories/447-brochure>

۲. اسکن بارکد زیر با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان



منبع : وب سایت Med line plus