

PULMONER REHABİLİTASYON

EL KİTAPÇIĞI

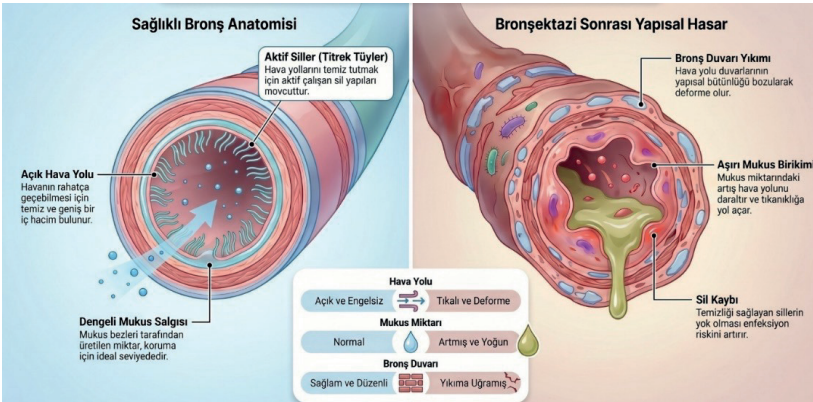
BRONŞEKTAZİ

Giriş ve Pulmoner Rehabilitasyonun Önemi

Bronşektazi; enfeksiyon, immünolojik, alerjik ve genetik hastalıklar sonucu gelişen, akciğerlerdeki hava yollarının kalıcı olarak genişlemesi ve hasar görmesi durumudur. Vakaların yaklaşık %40'ında belirgin bir neden saptanamamaktadır. Hastalar genellikle uzun süren öksürük, balgam çıkarma, tekrarlayan enfeksiyonlar ve nefes darlığı şikayetleri ile doktora başvururlar.

Bronşektazi tedavisinin temel amaçları; yaşam kalitesini ve semptomları iyileştirmek, alevlenmeleri ve hastalığın ilerlemesini önlemektir. Tanıda altın standart yüksek çözünürlüklü bilgisayarlı akciğer tomografisidir. Yeni tanı alan hastalarda mutlaka altta yatan sebep araştırılmalıdır. Hastalar ateş yükseldiğinde, balgam miktarı arttığında ve rengi koyulaştığında, kanlı balgam olursa, nefes darlığı artarsa muhakkak hekime başvurulmalıdır. Takipte balgam kültürü ve solunum fonksiyon testleri yapılmalıdır.

Tedavide hava yolu temizleme teknikleri (göğüs fizyoterapisi), gerektiğinde antibiyotik tedavisi (intravenöz, oral, inhaler), ve pulmoner rehabilitasyon yer alır. Sık enfeksiyon geçiren hastalarda uzun süreli antibiyotik tedavisi önerilir. Korunma için aşılar (grip ve zatürre aşıları), sigara içilmemesi/bıraktırılması, düzenli doktor takibi gereklidir.



Benim yapabileceklerim nelerdir?

- Nefes darlığı yönetimi.
- Hava yolu temizleme tekniklerinin kullanımı.
- Hava yolu temizleme için yardımcı cihazların kullanımı.

Nefes Darlığı Yönetimi

Nefes darlığı hissettiğinizde öncelikle sakin kalmaya çalışın. Sizi rahatlatabilecek pozisyonlar ve nefes teknikleri kullanabilirsiniz. Omuzlarınızı gevşek bırakın ve burnunuzdan sakince soluk alın. Kullanabileceğiniz bazı teknikler şunlardır:

Solunum kontrolü: Elinizi karnınızın üst kısmına koyun. Sakince nefes alıp verin, her nefeste elinizin inip kalktığını hissedin.

Büzük dudak solunumu: Bir muma üfler gibi dudaklarınızı büzerek nefes verin. Tüm havayı boşalttığınızdan emin olun. Bu solunum tipini, solunum hızınız yavaşlayana dek yapabilirsiniz.

Dudaklarınızı Büzün

Bir muma üfler gibi dudaklarınızı büzerek nefes verin.



Havayı Tamamen Boşaltın

Akciğerlerinizdeki tüm havayı dışarı çıkardığınızdan emin olun.

Aktivite Halinde Neler Yapabilirsiniz?

Yürürken veya merdiven çıkarken nefesinizi ve adımlarınızı senkro- nize etmeye çalışın.

NASIL YAPILIR?

Yürürken veya merdiven çıkarken adımlarınızla nefesinizi uydu- run.

Örneğin; **2 adım** atarken burnunuzdan nefes alın, sonraki **4 adımda** dudaklarınızı büzerek nefesinizi verin.



2 ADIM NEFES ALIN

Burnunuzdan nefes alın.



2 adım

4 ADIM NEFES VERİN

Dudaklarınızı büzerek nefesinizi verin.

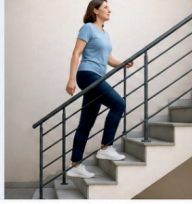


4 adım

Bu ritmi yürüyüş boyunca tekrarlayın.

NE SIKLIKLA?

Yürüyüş veya merdiven çıkma gibi her hareketli aktivitede uygulayın.



2 ADIM NEFES ALIN

Burnunuzdan nefes alın.



2 adım

4 ADIM NEFES VERİN

Dudaklarınızı büzerek nefesinizi verin.



4 adım



ÖNEMLİ: Nefes alırken omuzlarınızı kaldırmayın. Rahat ve düzenli nefes almaya çalışın.



Nefes Darlığına Azaltıcı Vücut Pozisyonları

Bazı pozisyonlar nefes darlığınızı rahatlatmaya yardımcı olacaktır.

OTURMA POZİSYONLARI



Koltukta Destekli Oturma

Baş tam desteklenmeli, omuzlar rahat olmalı ve ayaklar yere düz basmalıdır.

Öne Eğilerek Destekli Oturma

Ayaklar yerde, bacaklar hafif aralık şekilde yastıklara doğru tamamen gevşeyin.



YATAK POZİSYONLARI



Yataкта Dik ve Yan Destek

Kollar ve omuzlar yastıklarla desteklenmeli, omuzlar aşağıda tutulmalıdır.

Yan Yatış Pozisyonu

Tamamen yana dönün ve üst kol ile bacağınızı bir yastıkla destekleyin.



Eğer aktivite sırasında nefes darlığı hissederseniz aşağıdaki pozisyonlardan faydalanabilirsiniz.



Öne Eğilerek Dizlerden Destek Alma

Sandalyeye oturup hafifçe öne eğilerek dirsekleri dizlerin üzerine koyun.



Masa Başında Destekli Dinlenme

Kollarınızı masa üzerine koyun ve başınızı kollarınızın arasına alarak öne eğilin.



Yüksek Bir Yüzeye Yaslanma

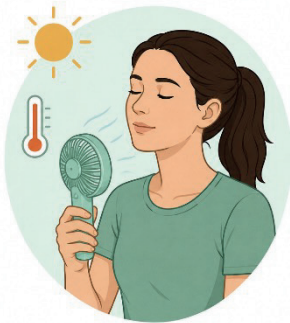
Bir korkuluk veya yüksek masaya kollarınızla dayanarak vücut ağırlığınızı öne verin.



Sırtı Duvara Yaslayarak Dinlenme

Sırtınızı duvara dayayın ve ayaklarınızı duvardan biraz öne yerleştirerek gevşeyin.

Sıcak hava: Eğer sıcak havada nefes darlığı hissediyorsanız küçük bir el vantilatörü kullanın. Ağızınızı ve burnunuzu ıslak bir bezle serinletin.



Hava Yolu Temizleme Teknikleri

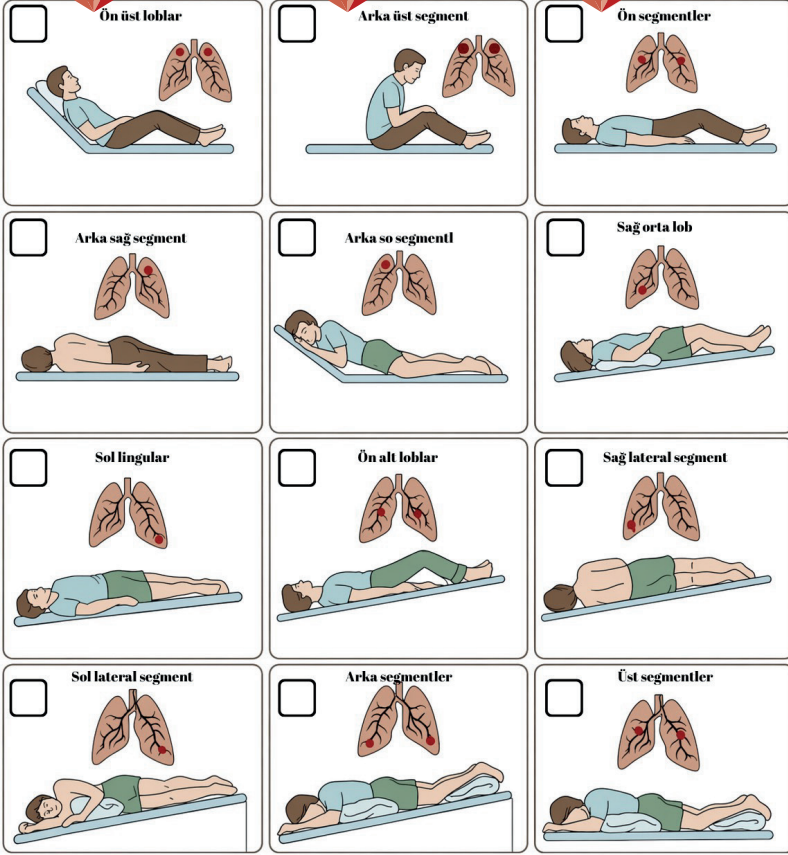
Hava yolu temizleme tekniklerine başlamadan önce nebulizatör ile bronkodilatör (nefes açıcı) ilaç kullanımınızı tamamlayın. Bu balgamın daha kolay hareket etmesine yardımcı olacaktır.

a. Postural Drenaj ve Perküsyon

Hava yolu temizleme için aşağıda hekiminizin ve/veya fizyoterapistinizin sizin için işaretlediği pozisyonda gösterildiği biçimde pozisyon alın. İşaretlenen her pozisyonda 5-15 dakika kalın. Bu süre sonunda, bir yakınınız hedef akciğer kısmına perküsyon (elini kubbe yaparak vurma) veya vibrasyon (titreşim yapmak) tekniklerini uygulayabilir (hekiminiz aksini söylemediği sürece). En sonunda da muhakkak öksürün.

Pozisyonlar

Fizyoterapistinizin sizin için uygun gördüğü görseldeki pozisyonlarda **10-15** dakika süre boyunca kalınız. Bunu balgamınızın olduğu zamanlarda, günde **2-4** kez yapabilirsiniz.



PERKÜSYON



VİBRASYON



Perküsyonu 3-5 dakika uygulayabilirsiniz. Ritimli olduğunuzdan emin olun. Hem nefes alışta hem de verişte perküsyon uygulanır.

Vibrasyon nefes verme sırasında uygulanır. 1-2 dakika uygulayabilirsiniz. İlgili bölgeyi baskı altında titreştirin.

b. Aktif solunum teknikleri döngüsü

Bu, akciğerlerinizde biriken mukusun balgam olarak dışarı atılmasına yardımcı olan üç aşamalı bir solunum egzersizi serisidir.

1. Solunum Kontrolü

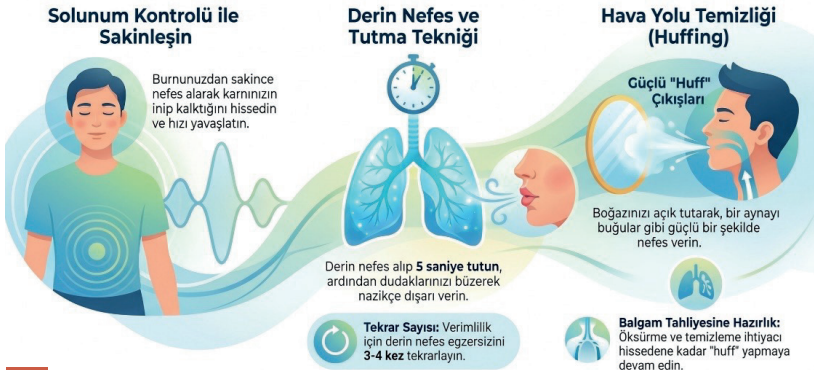
Burnunuzdan sakince nefes alın ve karnınızın yükseldiğini hissedin. Karnınızın indiğini hissederek nefesinizi burnunuzdan veya ağzınızdan verin. Mümkün olduğunca az çaba sarf ederek nefes hızınızı yavaşlatmaya çalışın.

2. Derin Nefes

Burnunuzdan yavaşça, alabildiğiniz kadar derin bir nefes alın; göğsünüzün alt kısmının ve karnınızın genişlediğini hissedin. Nefesinizi 5 saniye tutun. Ardından, kendinizi zorlamadan ağzınızdan nazikçe nefes verin. Bu sırada dudaklarınızı ısıklık çalar gibi büzebilirsiniz. Bunu 3-4 kez tekrarlayın.

3. Huffing

Nefes alın, boğazınızı açık tutun ve sanki bir aynayı buğuluyormuşsunuz gibi ağzınızdan güçlü bir şekilde "huff" yaparak nefes verin. Öksürmeye ve balgamı temizlemeye hazır hissedene kadar tekrarlayın. Huffing manevrasını solunum egzersizi veya derin nefeslerinizin sonunda, birkaç kez tekrar edebilirsiniz.



b. Otojenik Drenaj

Otojenik Drenaj, akciğerlerinizdeki balgamı herhangi bir cihaza ihtiyaç duymadan, sadece kendi nefesinizi kullanarak dışarı atmanızı sağlayan özel bir tekniktir. Bu teknik üç ana basamaktan oluşur:

1. Çözme Aşaması (Yumuşatma)

Bu aşamada amaç, akciğerlerinizin en derin köşelerine yapışmış olan balgamı yerinden oynatmaktır.

Akciğerlerinizdeki havayı iyice boşaltın.

Ardından, çok derin olmayan, **küçük** nefesler alıp verin. Bu, derinlerdeki balgamın gevşemesini sağlar.

2. Toplama Aşaması

Gevşeyen balgamı, dışarı atılabileceği daha geniş hava yollarına doğru taşıma aşamasıdır.

Nefeslerinizi **biraz daha derinleştirin** (orta seviye nefesler).

Nefes verirken balgamın akciğerlerinizin ortasına doğru ilerlediğini hayal edin.

3. Huffing

Artık balgam yukarıya, boğazınıza yakın bir yere gelmiştir.

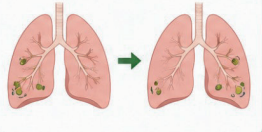
Tamamen dolacak şekilde **çok derin** nefesler alın.

Bu derin nefesleri güçlü bir şekilde vererek balgamı öksürükle veya "huff" yaparak dışarı atın.

OTOJENİK DRENAJ

1 ÇÖZME AŞAMASI (YUMUŞATMA)

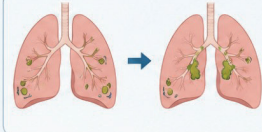
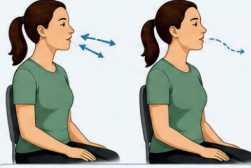
Akciğerlerinizdeki havayı iyice boşaltın. Ardından, çok derin olmayan, küçük nefesler alıp verin. Bu, derinlerdeki balgamin gevşemesini sağlar.



Amaç: Balgami akciğerlerin en derin köşelerinden gevşetmek ve yerinden oynatmaktır.

2 TOPLAMA AŞAMASI

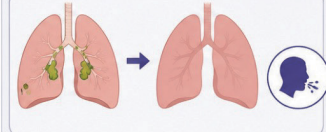
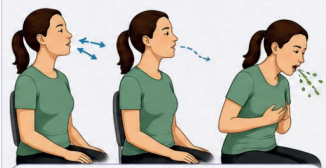
Nefeslerinizi biraz daha derinleştirin (orta seviye nefesler). Nefes verirken balgamin akciğerlerinizin ortasına doğru ilerlediğini hayal edin.



Amaç: Gevşeyen balgami, dışarı atılabileceği daha geniş havayollarına doğru taşımaktır.

3 ATMA AŞAMASI

Tamamen dolacak şekilde çok derin nefesler alın. Bu derin nefesleri güçlü bir şekilde vererek balgami öksürükle veya "huff" yaparak dışarı atın.



Amaç: Balgami öksürük veya "huff" yaparak vücuttan atmaktır.

Bu 3 döngüyü, aralarda dinlenme molaları vererek, balgamınızı atana kadar tekrar tekrar yapabilirsiniz.

Hava Yolu Temizlemede Yardımcı Cihazlar (Cihaz ile Balgam Temizleme)

Hekiminiz ve/veya fizyoterapistiniz tarafından önerilen bazı cihazlar hava yolunuzu temizlemenize yardımcı olur.

a. Pozitif Ekspiratuar Basınç (PEP) Cihazı

PEP uygulamasında, bir maske veya el tipi bir ağızlık aracılığıyla nefes alıp vermelisiniz.

Nefes alırken cihaz havanın serbestçe akmasına izin verir, nefes verirken cihaz bir direnç oluşturur. Bu dirence karşı daha güçlü üflemeniz gerekir.

Nefes alıp 2-3 saniye tutun, daha sonra ağzınızdan yavaşça verin. 10 nefes tekrarı yapın, ve daha sonra cihazı çıkararak huffing veya öksürme yapın.



Bu Teknik Neden Faydalıdır?

Dirence karşı nefes vermek, nefes verme süresini nefes alma süresinden yaklaşık dört kat daha uzun hale getirir. Bu uzun ve dirençli nefes verme, havanın mukusun arkasına geçmesine yardımcı olur. Böylece mukus, akciğer ve hava yolu duvarlarından ayrılarak yerinden oynar. Oluşan basınç, hava yollarınızın erkenden sönmesini veya kapanmasını engelleyerek onları açık tutar.

b. Titreşimli PEP Cihazları

Bazı cihazlar, PEP etkisini yüksek frekanslı titreşimlerle birleştirir. Piyasada bulunan Acapella, Shaker, Flutter, RC-Cornet ve Lung Flute gibi cihazlar bu gruptadır. Cihaz bronş duvarlarında titreşim yaratarak yapışkan balgamı yerinden oynatır. Tekrarlayan hava akımı hızlanmaları, balgamın dışarı atılmasını kolaylaştırır.

Nefes alıp 2-3 saniye tutun, daha sonra ağzınızdan yavaşça verin. 10 nefes tekrarı yapın ve daha sonra cihazı çıkararak huffing veya öksürme yapın. Bu uygulamayı, kendinizi çok yormadan, aralarda molalar vererek, balgamınız çıkana kadar birkaç kez üst üste yapabilirsiniz.



c. Yüksek Frekanslı Göğüs Duvarı Osilasyon Cihazı

Hastanın giydiği şişebilen bir yelek, hızlı hava titreşimleri oluşturarak balgamın hava yollarından gevşemesine ve atılmasına yardımcı olur.

Kullanım şekli:

- Genelde günde 1-2 kez, 20-30 dakika uygulanır.
- Nebül tedavisi veya inhaler sonrası daha etkili olabilir.
- Seans sırasında aralıklı öksürük/huffing yapılır.

Dikkat edilmesi gerekenler:

- Hemoptizi (kanama), pnömotoraks, ciddi osteoporoz gibi durumlarda dikkat gerekir.



Kendime Başka Nasıl Yardımcı Olabilirim?

Günlük hava yolu temizleme rutininizi ihmal etmeyin: Egzersizlerinizi aksatmadan her gün uygulayın.

Sigara içiyorsanız bırakın: Bırakma stratejileri için doktorunuzdan destek alın.

Aşılarınızı ihmal etmeyin: Grip ve zatürre aşılarınızı yaptırmayı unutmayın.

Dengeli beslenin: Vücudunuzun direnci için sağlıklı ve düzenli bir beslenme düzeni oluşturun.

Bol sıvı tüketin: Bol sıvı, özellikle de su tüketin; çünkü bu, balgamın koyulaşmasını ve yapışkan hale gelmesini önlemeye yardımcı olur.

Aktif kalın: Egzersiz yapmak, şarkı söylemek, dans etmek ve gülmek; tüm bunlar balgamın temizlenmesine yardımcı olur. Düzenli yürüyüş yaparak aktif kalmanız oldukça önemlidir. Günlük egzersizi yaşamınızın bir parçası haline getirin.



Şarkı söylemek



Dans etmek



Egzersiz yapmak



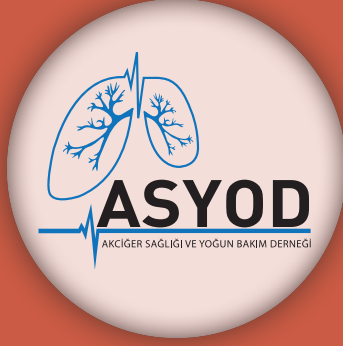
Düzenli yürüyüş yaparak aktif kalın.



Gülmek



Egzersiz yapmak, şarkı söylemek, dans etmek ve gülmek; tüm bunlar balgamın temizlenmesine yardımcı olur.



AKCİĞER SAĞLIĞI VE YOĞUN BAKIM DERNEĞİ

İlkiz Sokak No: 17/5 Sıhhiye, Çankaya/ANKARA

Tel: +90 312 232 01 26

www.asyod.org • asyod@asyod.org