

## Ambuláns légzésrehabilitáció

A rehabilitáció egy körülbelül 2 hónapon át tartó kezelést jelent. Heti minimum 3, maximum 5 alkalommal kell a kezeléseken részt venni.

1 alkalom körülbelül 60 percet vesz igénybe.

A rehabilitáció megkezdése előtt komplex állapotfelmérést végzünk (pl.: légzésfunkció, 6 perces séta teszt, mellkaskörfogat mérés, stb.), melyet a rehabilitáció után megismételünk.

### **Egy alkalom felépítése:**

A torna időtartam 30 perc.

A torna kezdete előtt 5-10 perccel a Tüdőgondozóban kell lennie, hogy a kezdésre át tudjon öltözni, illetve szükség esetén a mellékhelyiséget használni tudja. Átöltözni nem kötelező, de ha szeretne, *azt a zárható, betegek számára elkülönített öltözőben tudja megtenni.*

### **A váltócipő használata kötelező!**

A torna kezdete előtt körülbelül 5 perccel a gyógytornász hívására lehet bemenni a tornaterembe és ott átöltözni, illetve cipőt cserélni.

Kérjük tartsa be a megbeszélte időpontot, tekintettel betegtársaira. A késés megzavarja a folyamatos mozgásrehabilitációt, a felvett egyéni ritmust.

A torna időtartam 30 perc. Laza bemelegítő gyakorlatok, majd légzőgyakorlatok kar-, és törzsmozdulatokkal összekötve, körülbelül 10 percig. Ennek célja a helyes légzéstechnika elsajátítása, illetve a légzőizmok erősítése. Ezután nyújtó gyakorlatokat végzünk körülbelül 10 percig. Ennek célja a megrövidült izmok nyújtása, a tartás javítása. Ezen feladatok közben bizonyos izmokban húzóerőt érezhet, ez időnként kellemetlen érzés lehet, sőt akkor csinálja jól a feladatokat, ha közben kisebb kellemetlenséget érez. Ezután izomerősítést végzünk körülbelül 10 percig. A láb-, és karizom erősítést súlyzókkal és gumiszalagokkal végezzük. Ezután levezetés következik. A torna után megmérjük a pulzust, majd a gyógytornász által meghatározott gépeken 5-40 percig sétál vagy kerékpároznak.

Fontos, hogy a tornára ne éhgyomorral érkezzen, előtte körülbelül egy órával fogyasszon el legalább néhány falat ételt, illetve igyon folyadékot is, lehetőleg vizet, így elkerülhetőek a vércukorszint ingadozásából adódó problémák. Közvetlenül a torna előtt ne fogyasszon nehéz, zsíros ételeket, mert az megterhelő lehet a keringési rendszernek. A rehabilitáció alatt fogyasszon rendszeresen zöldséget, gyümölcsöt, illetve fehérjét is (tej, sajt, sovány húsok, gomba). Igyon meg legalább 2 liter folyadékot, lehetőleg vizet, esetleg teát.

Az eddigi eredmények alapján elmondható, hogy a torna végére javult a betegek általános közérzete, könnyebben tudták ellátni a mindennapi feladataikat. A pozitív változásokhoz szükséges a tornákon való aktív részvétel. A kezelések hatására jelentkezhet átmeneti fáradékonyság, izomláz, amely normális velejárója a kezeléseknél. Ha bármilyen szokatlan panasz, fájdalom jelentkezik a kezeléseknél vagy utána, azt azonnal jelezze a gyógytornásznak vagy a kezelőorvosának.

Ahhoz, hogy a torna hatására bekövetkező pozitív változások tartósak legyenek, fontos, hogy a rehabilitáció lezárása után az otthonában is folytassa a tornát, illetve lehetőségeihez mérten sétáljon, kerékpározzon hetente legalább 3 alkalommal. Ezzel kapcsolatos kérdéseivel forduljon a gyógytornászhoz bizalommal.

Amennyiben valamilyen váratlan esemény miatt a megbeszélte időpontban nem tud eljönni a tornára, úgy az alábbi **telefonszámon** értesítse a gyógytornászt: **+36-1-388-9180/ 309 mellék.**