

Légzésrehabilitáció

Ha Önnek szokott légszomja lenni pulmonális érintettség miatt, biztosan feltette már magának ezeket a kérdéseket:

- Végezhetek-e rendszeres testmozgást?
- Hogyan tudnék jobb állapotba kerülni?
- Milyen gyógyszereket használjak?
- Tehetek-e valamit az általános közérzetem javítása érdekében?

A légzésrehabilitáció segíthet ezen kérdések megválaszolásában. A program csökkentheti a légszomját, és növeli az állóképességet. Főként COPD és asztmában szenvedő betegeknek találták ki a programot, de már tudjuk, hogy hatásos egyéb tüdőbetegségek esetén, illetve tüdőtranszplantáció előtt és után is.

Mi a légzésrehabilitáció?

Egy olyan elméleti és gyakorlati program, amely segít kezelni a légzési problémáját, növelve az állóképességét és csökkentve a nehézlégzést. A program elméleti részében Ön megtanulja, hogyan kapcsolja össze a gazdaságos légzést a mindennapi tevékenységekkel, illetve hogyan használja helyesen a gyógyszereit, és különböző gyógyászati segédeszközöket. A gyakorlati részében egy szakember által összeállított, **egyéni tréningprogramban** vesz részt. A gyakorlati rész fő eleme a légzőtorna, az alsó és felsővégtag erősítése, továbbá fontos része a megfelelő izmok nyújtása és az aerob tréningezés.

Mennyi ideig tart a rehabilitáció?

A program 10-12 hetet vesz igénybe, heti 3-4 foglalkozással. Minden egyes óra fontos, hiszen a rehabilitációs szakember óráról-órára ellenőrzi az Ön teljesítőképességét.

Honnan fogja tudni, hogy Önnek szükséges a rehabilitáció?

Ezt a kérdést egy rehabilitációs szakorvos fogja eldönteni, hogy Ön rehabilitálható állapotba van-e. Figyelembe véve az aktuális fizikai kondícióját, légzésfunkciós paramétereit, esetleges társbetegségeit.

Mit várhat a rehabilitáció után?

- Csökken a nehézlégzése, javul a fizikai terhelhetőképessége
- Csökkenhet a gyógyszerigénye
- Javul az oxigenizációja
- Javul a légzése, erőnléte, és a teherbírása
- Könnyebben el tudja látni a háztartási munkát
- Újra fog tudni járni színházba, sporteseményekre, kirándulni
- Aktívabb lesz
- Önállóbb lesz, kevésbé szorul mások segítségére
- Csökken a szorongás, depresszió
- Visszanyeri a munkaképességét