

# DECHOVÁ REHABILITACE

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY ◀⋯⋯



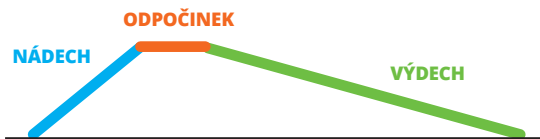
FAKULTNÍ NEMOCNICE®  
OLOMOUC

### Pro pacienty:

- s akutním nebo chronickým onemocněním dýchacího systému,
- po operacích hrudníku nebo břicha,
- dlouhodobě ležící,
- s neurologickým deficitem,
- s deformitami páteře,
- s omezenou pohyblivostí.

## ■ DECHOVÝ TRÉNINK

Dýchejte tak, aby Vám dech stačil a nezačala se Vám točit hlava. V opačném případě uberte na intenzitě. Nenadechujte ani nevydechujte do úplného maxima.



### 1. Korigované dýchání:

- Pomalu se nadechujte nosem.
- Dech by měl být plynulý, bez nadměrné námahy.
- Vydechujte plynule pootevřenými ústy (výdech by měl být delší než nádech).
- Nádech i výdech oddělujte krátkými pauzami bez přehnané zádrže dechu.

### 2. Odporovaný výdech:

- Pomalu se nadechujte nosem.
- V průběhu výdechu ústy vyslovujte plynulě hlasitě „ššš“.
- Opět se snažte, aby byl výdech o něco delší než nádech.
- Nádech i výdech oddělujte krátkými pauzami bez přehnané zádrže dechu.

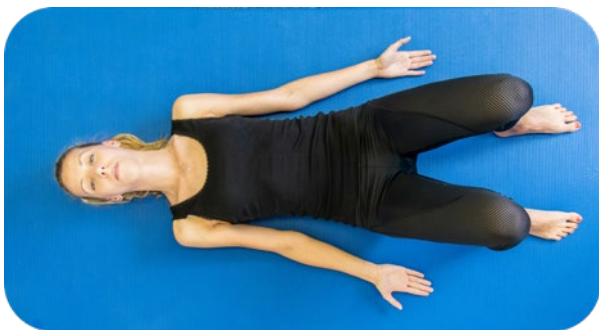
### 3. Rozdýchání spodních žebber

- Ruce si položte na spodní část hrudníku ze stran a pomalu se nosem nadechněte pod své ruce.
- Vydechněte plynule ústy (výdech by měl být delší než nádech).
- Nádech i výdech odděľujte krátkými pauzami bez přehnané zádrže dechu.

## ■ LEH NA ZÁDECH

### Správný leh na zádech

- Ruce položte vedle těla, dlaněmi otočenými ke stropu.
- Ramena uvolněte a tlačte je dolů směrem k nohám.
- Dolní končetiny mějte pokrčené v kolenou a opřené o chodidla, kolena i chodidla na šířku pánve.



### Lehněte si správně a procvičujte:

1. Korigované dýchání – viz výše
2. Odporovaný výdech – viz výše
3. Rozdýchání spodních žebber – viz výše

## ■ SED

### Správný sed

- Mějte napřímená záda.
- Povolte ramena a stahujte je dolů směrem k zemi.
- Ruce položte na stehna dlaněmi vzhůru.
- Kolena i chodidla držte na šířku pánve.
- Celá chodidla opřete o podložku, v kolenou mějte pravý úhel.



### Špatný sed

- Nehrbte se ani neprohýbejte v bedrech.
- Hlavu mějte zpříma.
- Nekřížte nohy, nedávejte nohu přes nohu.
- Vnímejte své tělo, k dechu přistupujte aktivně.



### Sedněte si správně a procvičujte:

1. Korigované dýchání – viz výše
2. Odporovaný výdech – viz výše
3. Rozdýchání spodních žeber – viz výše

## ■ ZÁKLADNÍ PRAVIDLA

Po dechovém tréninku můžete mít nucení na kašel – vykašlete a hleny vyplivněte (nepolykejte).

Po každém odkašlání se napijte.

Po operacích je při kašli a kýchání nutné držet operační ránu.

### Schody

- Před chůzí do schodů se rozdýchejte, jak bylo popsáno výše.
- Do schodů jděte dle Vaší kondice.
- Udržujte volné dýchání bez zbytečných zádrží dechu.
- Soustřeďte se pouze na sebe a svou chůzi, nemluvte s okolím.

### Domácí práce a sebeobsluha

- Před domácími činnostmi se rozdýchejte.
- Při činnosti pravidelně dýchejte, nezadržujte dech.
- Dávejte si pauzy.

### Chůze

- Postupně zvyšujte tempo a délku chůze.
- Pokud zvládáte při chůzi mluvit – je to Vaše optimální tempo.
- Pravidelně dýchejte.

## **ZPRACOVALY:**

Mgr. Jana Smékalová  
Mgr. Veronika Zálešáková

## **ODBORNÝ GARANT:**

Mgr. Jiří Stacho

## **KONTAKT**

### **Fakultní nemocnice Olomouc**

I. P. Pavlova 185/6, 779 00 Olomouc

**tel.:** (+420) 588 442 937, oddělení rehabilitace

**e-mail:** [jiri.stacho@fnol.cz](mailto:jiri.stacho@fnol.cz)

**[www.fnol.cz](http://www.fnol.cz)**



**PEČUJEME O VÁS UŽ OD ROKU 1896**

Fm-L009-027-EM-117(v1)