



Ο ρόλος της Φυσικοθεραπείας στη Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια

Η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) αποτελεί ένα ευρύ φάσμα χρόνιων διαταραχών του αναπνευστικού συστήματος που έχουν ως κοινό παρανομαστή τον περιορισμό στην εκπνοή λόγω απόφραξης ή καταστροφής τμημάτων του πνεύμονα. Τα κύρια συμπτώματα της ΧΑΠ είναι ο επίμονος βήχας, η δύσπνοια, η παραγωγή πτυέλων, η κόπωση και το σφίξιμο στο στήθος (Algesti et al., 2017). Ο κυριότερος παράγοντας κινδύνου για την εμφάνιση ΧΑΠ είναι το κάπνισμα, ενώ ακολουθούν η ατμοσφαιρική ρύπανση και η γονιδιακή προδιάθεση (Decramer et al., 2012). Αξίζει να σημειωθεί ότι η ΧΑΠ είναι μία ασθένεια που προλαμβάνεται σε μεγάλο βαθμό. Η αποφυγή έναρξης του καπνίσματος και η έγκαιρη διακοπή του, μειώνουν κατακόρυφα την πιθανότητα να νοσήσει κάποιος από ΧΑΠ. Οι θεραπευτικές μέθοδοι αποσκοπούν στη βελτίωση των συμπτωμάτων και στη μείωση των εξάρσεων. Η φυσικοθεραπευτική παρέμβαση είναι μεγίστης σημασίας, καθώς προσφέρει πολλαπλά οφέλη, τα οποία έχουν αποδειχθεί ερευνητικά.

Οι στόχοι της φυσικοθεραπείας στη ΧΑΠ είναι οι εξής:

- Εκμάθηση του σωστού τρόπου αναπνοής
- Αναπνευστικές ασκήσεις και ενδυνάμωση των αναπνευστικών μυών
- Απομάκρυνση των εκκρίσεων
- Δομημένα και εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης

Ασθενείς με ΧΑΠ που έχουν ακολουθήσει προγράμματα φυσικοθεραπευτικής αποκατάστασης διαπίστωσαν σημαντική βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της λειτουργικής ικανότητας τους, μείωση της δύσπνοιας και της κόπωσης, μείωση της συχνότητας παροξύνσεων, βελτίωση της ποιότητας ζωής, μείωση των επισκέψεων στο Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών ενός νοσοκομείου και στα τακτικά εξωτερικά ιατρεία και μείωση των εισαγωγών στο νοσοκομείο (Spruit et al., 2013). Ως εκ τούτου, ο φυσικοθεραπευτής έχει καθοριστικό ρόλο στην αντιμετώπιση της νόσου και συμβάλλει τα μέγιστα στη βελτίωση της καθημερινότητας των ασθενών με ΧΑΠ.

Το Επιστημονικό Τμήμα Καρδιοαγγειακής και Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας-Αποκατάστασης (Ε.Τ.Κ.Α.Φ.Α) του [Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών](#) (Π.Σ.Φ.) μέσω δράσεων προάγει, αναγνωρίζει, εκπαιδεύει, αλλά και ενημερώνει το ευρύ κοινό, για τη

σημασία της έγκαιρης διάγνωσης, πρόληψης, αξιολόγησης και κλινικής εφαρμογής της κατάλληλης φυσικοθεραπευτικής αποκατάστασης σε ασθενείς με ΧΑΠ.