



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΚΑΡΔΙΟΑΓΓΕΙΑΚΗΣ ΚΑΙ
ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ-ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

5 Μαΐου 2020

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Παγκόσμια Ημέρας Άσθματος (5 Μαΐου 2020): Η αναπνευστική φυσικοθεραπεία είναι το φυσικό «φάρμακο» για τους πνεύμονες των ασθενών με άσθμα

Η βελτίωση της πνευμονικής λειτουργίας με αναπνευστική φυσικοθεραπεία είναι εξόχως σημαντική για τις ευπαθείς στην COVID-19 ομάδες.

Η παγκόσμια ημέρα άσθματος καθιερώθηκε την πρώτη Τρίτη του Μαΐου από την Παγκόσμια Πρωτοβουλία για το Άσθμα (GINA). Το άσθμα είναι πάθηση που προσβάλλει τους πνεύμονες σε ποσοστό μεταξύ 2-30% του πληθυσμού σε παγκόσμιο επίπεδο και συγκεκριμένα τους αεροφόρους οδούς του αναπνευστικού συστήματος. Το βιοτικό επίπεδο, η βιομηχανική ανάπτυξη, οι κλιματικές διαφορές, οι συνθήκες διαβίωσης, αλλά και οι συνήθειες κάνουν την διαφοροποίηση από χώρα σε χώρα για την επίπτωση του άσθματος στον πληθυσμό. Η αιτιολογία της πάθησης μπορεί είναι γενετική, η παχυσαρκία, το φύλο, οι περιβαλλοντικοί παράγοντες, η λοίμωξη του αναπνευστικού, η κόπωση, το κάπνισμα, τα φάρμακα, οι αλλεργιογόνες τροφές και οι ψυχικοί παράγοντες. Τα συμπτώματα που μπορεί να παρουσιάσει ένας ασθενής κατά την κρίση άσθματος είναι συριγμός, δύσπνοια, θωρακική δυσφορία και βήχας.

Σύμφωνα με τις Οδηγίες της Παγκόσμιας Στρατηγικής για τη θεραπεία του άσθματος, προκειμένου να αποφασιστεί η θεραπευτική αγωγή πρέπει να επιβεβαιωθεί η διάγνωση και η σταδιοποίηση του άσθματος. Η διάγνωση βασίζεται στο ιστορικό και στην κλινική εικόνα του ασθενούς και επιβεβαιώνεται με κλινικές εξετάσεις και τεστ πνευμονικής λειτουργίας. Η μέτρηση της αναπνευστικής λειτουργίας είναι χρήσιμη τόσο για τη διάγνωση όσο και την παρακολούθηση της πορείας και έλεγχου της νόσου. Οι απλές εξετάσεις έλεγχου του αναπνευστικού και της αναπνοής είναι η σπιρομέτρηση, η ροομέτρηση και η οξυμετρία. Επίσης, ανάλογα με το επίπεδο έλεγχου του άσθματος, χορηγούνται οι κατάλληλοι φαρμακευτικοί συνδυασμοί ρυθμιστικών και ανακουφιστικών (λ.χ. βρογχοδιασταλτικά) φάρμακων.

Η αναπνευστική φυσικοθεραπεία είναι σημαντική για τους ασθενείς με άσθμα και οι αναπνευστικές ασκήσεις περιλαμβάνουν:

- i. αναπνοές, οι οποίες βοηθούν το αναπνευστικό πρότυπο,
- ii. αναπνοές και θεραπευτικές ασκήσεις που αυξάνουν τη δύναμη των αναπνευστικών μυών και
- iii. θεραπευτικές ασκήσεις που αυξάνουν την ελαστικότητα του θωρακικού τοιχώματος.

Η αναπνευστική φυσικοθεραπεία συμβάλλει στη μείωση των αναπνοών και συμπερασματικά της ταχύπνοιας, στη μείωση των αναπνεόμενων όγκων και στη χαλάρωση του ασθενούς μέσω της ρινικής και διαφραγματικής αναπνοής.

Επίσης, **η αύξηση της δύναμης των αναπνευστικών μυών** συμβάλλει στην αποτελεσματική απόχρεμψη του ασθενή κατά την διάρκεια των λοιμώξεων (ERS, 2014).

Ο ασθενής σε κατάσταση ηρεμίας κρίνεται σημαντικό να εκπαιδευτεί από το φυσικοθεραπευτή για την καλύτερη αντιμετώπιση της κρίσης άσθματος, μαζί με τη φαρμακευτική αγωγή που ήδη λαμβάνει.

Τέλος θα πρέπει να τονιστεί πόσο σημαντική είναι η βελτίωση της πνευμονικής λειτουργίας με τα προγράμματα αναπνευστικής φυσικοθεραπείας και αύξησης ισχύος των αναπνευστικών μυών, καθώς οι πάσχοντες ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες πληθυσμού και κινδυνεύουν περισσότερο αν προσβληθούν από COVID-19.

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 του ρόλου της φυσικοθεραπείας στο άσθμα.