

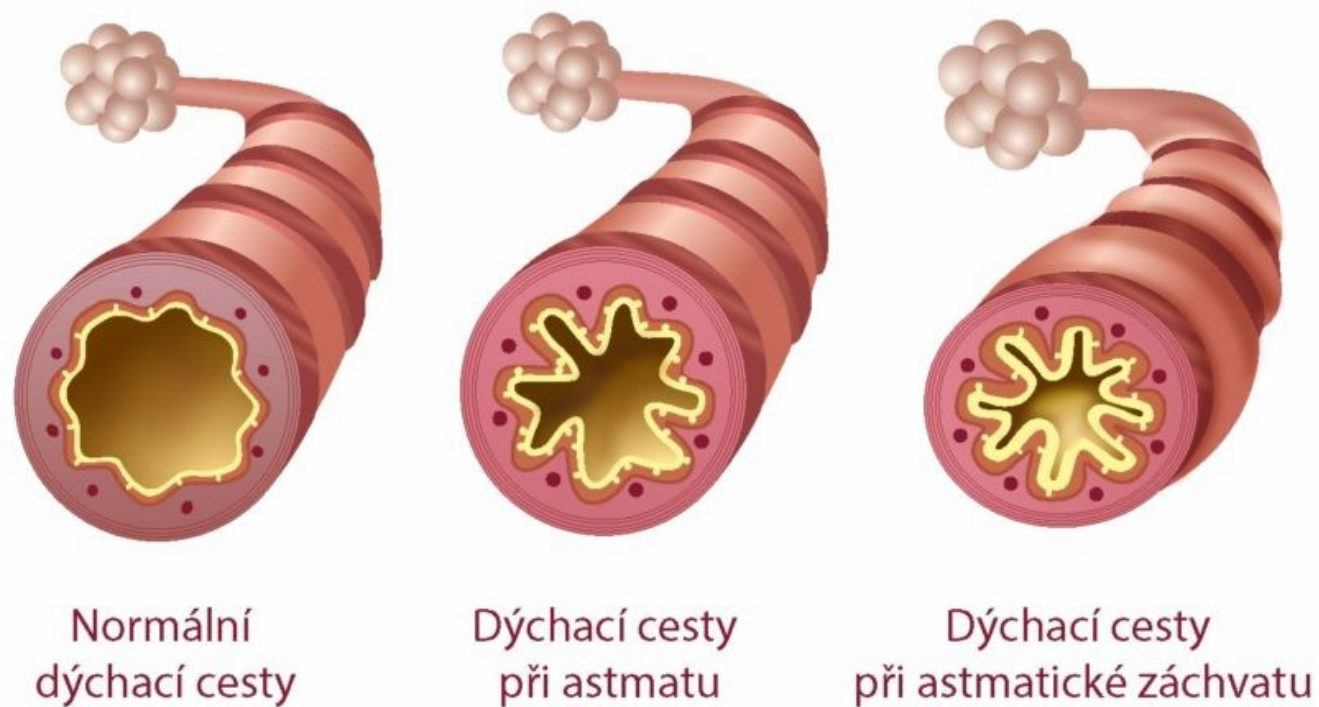
# Oslabení dýchacího systému

Cvičební jednotka u problematiky astma bronchiale

Žaneta Brizgalová  
Lucie Šancová  
Taťána Krečmerová

# Astma bronchiale

- Chronické zánětlivé onemocnění dýchacích cest
- Bronchiální obstrukce, hypersekrece a spazmus hladkých svalů
- Pískavé dýchání, kašel, dušnost, svírání na hrudi, neschopnost dovydechnout



Obrázek 1

# Jak takový pacient vypadá?

- Tuhý hrudník
- Nádechové postavení hrudníku
- Převažuje tzv. horní hrudní typ dýchání
- Přetížené svaly krční páteře a hrudníku
- Blokády páteře a žeber
- Dýchání je rychlé, povrchové, neekonomické

# Na co cvičení zaměřujeme?

- Uvolnění a protažení svalů v oblasti hrudníku a pletence ramenního
- Zvýšení pružnosti hrudníku
- Posílení mezižebních svalů, dolních fixátorů lopatek a břišních svalů
- Zmírnění případných deformit hrudníku a páteře
- Úprava vadného držení těla
- Nácvik správné dechové vlny
- Zlepšení fyzické zdatnosti

*Správný dechový stereotyp má výrazný vliv na posturu a naopak postura na dechové funkce.*

# Hlavní zásady

- Obeznámit se se zdravotním stavem jedince
- Před cvičením uvolnit dýchací cesty
- Správná koordinace pohybu s dechem
- Intenzitu cvičení postupně zvyšovat
- Pravidelně sledovat a kontrolovat stav klientů

# Doporučení

- Dodržovat **hygienické zásady prostředí**:
  - Větraná místnost
  - Bez prachu
  - Vyšší vlhkost a teplota vzduchu
- Vhodné činnosti – **rytmická aerobní cvičení**, která využívají velké skupiny svalů:
  - Plavání
  - Turistika
  - Jízda na kole
  - Intervalové zátěže při tenisu, volejbale, basketbale

# Vyvarovat se !

- Suchý studený vzduch
- Silová cvičení izometrického charakteru
- Zadržování dechu při fyzické aktivitě
- Prach
- Pylové prostředí
- Stresové prostředí



# Zdroje

- HÁLKOVÁ, Jitka. *Zdravotní tělesná výchova: speciální učební text*. I. část, Obecná. 6. vyd. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2009. ISBN 80-86586-15-4.
- SYSLOVÁ, Vlasta. *Zdravotní tělesná výchova: speciální učební text*. II. část, Zdravotní tělesná výchova při jednotlivých druzích oslabení. 3. vyd. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2008. ISBN 80-86586-15-4.
- SOUČEK, Miroslav a Petr SVAČINA. *Vnitřní lékařství v kostce*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-2289-9.
- Obrázek 1:  
[https://lh3.googleusercontent.com/proxy/MCoAA5eIsx20RglFtvak8zETFyD6uOReeP7igdFY2Y4amN8LX7m9Eam1SxASzNqjf89INiPmqZffiSC0MN25p7rWrwMQI0pNcXcXNGRJBr5dYYa4ox\\_V1lXlvQ](https://lh3.googleusercontent.com/proxy/MCoAA5eIsx20RglFtvak8zETFyD6uOReeP7igdFY2Y4amN8LX7m9Eam1SxASzNqjf89INiPmqZffiSC0MN25p7rWrwMQI0pNcXcXNGRJBr5dYYa4ox_V1lXlvQ)