

Поскольку нервно-мышечные заболевания часто сопровождаются ослаблением дыхательной мускулатуры и следовательно уменьшением вентиляции легких, частым осложнением таких заболеваний являются бронхиты и пневмонии.

Чтобы облегчить состояние больного рекомендовано кроме медикаментозного лечения осуществлять дренажный дренаж и вибрационный массаж.

Постуральный дренаж.

Постуральный дренаж – метод очищения дыхательных путей от мокроты, который заключается в том, что больной принимает положение, способствующее максимальному опорожнению от мокроты разных отделов дыхательной системы под действием силы тяжести и «стеканию» мокроты к кашлевым рефлексогенным зонам.

Особенно необходим постуральный дренаж при ослаблении дыхательных мышц и уменьшении объема дыхательных движений, а также при малоподвижном положении и образе жизни.

Постуральный дренаж и дренажная гимнастика ПРОТИВОПОКАЗАНЫ при:

- легочном кровотечении, кровохаркании,
- выраженной сердечно-сосудистой недостаточности,
- инфаркте легкого, повторной тромбоэмболии легочной артерии,
- гипертоническом кризе, гипертонической болезни IIa – III стадий,
- при любых заболеваниях и состояниях, при которых следует ограничить или исключить положение тела с опущенной головой и верхней частью туловища. К таковым относятся глаукома, катаракта, ожирение III-IV степени, головокружение и т.п.

Упражнения рекомендуется делать 2 раза в день, до еды. Продолжительность каждого занятия 20-30 минут.

Ниже приводится примерный перечень упражнений, после каждого из которых необходимо откашливать мокроту. Выполнять в положении сидя (лежа).

Руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание (дыхание животом) в течение 1-1,5 минуты. Выдох — удлиненный, через губы, сложенные трубочкой. Темп медленный.

Руки к плечам. Поднять локти через стороны вверх (вдох), опустить вниз и слегка сжать ими грудную клетку (выдох). Повторить 4-6 раз.

Одну руку вытянуть вдоль туловища, другую — вверх (за голову); обе руки выпрямлены. В течение 1 минуты быстро менять положение рук. Дыхание произвольное.

Из положения лежа. Руки вдоль туловища. Развести руки через стороны до линии плеч (вдох); подтянуть колени к груди и обхватить руками (выдох). Откашляться. Повторить 4-6 раз.

Плотно прижав кисти к нижней части грудной клетки, сделать вдох. На выдохе сжать грудную клетку руками. Выдох энергичный, можно со звуком «ха», через открытый рот. Повторить 4-6 раз.

Из положения лежа на спине. Руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги вертикально (вдох). Опуская ноги вниз, сесть (выдох). Повторить 4-6 раз. Затем свеситься с кушетки в «дренажную» сторону (при правосторонней пневмонии — влево, при левосторонней — вправо) так, чтобы верхняя часть туловища находилась под возможно большим углом к кушетке, желательно как-нибудь закрепить стопы за край кушетки, чтобы не сползть (или помощнику удерживать пациента за ноги). В этом положении надо откашляться.

Из положения сидя. Поднять руки к плечам и в течение 10 -15 секунд делать энергичные круговые движения в плечевых суставах. Дыхание произвольное.

Из положения лежа на спине. Руки вдоль туловища ладонями вниз. Согнуть ноги в коленях и, опираясь стопами на кушетку, приподнять таз (вдох). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 4-6 раз.

Из положения лежа на животе. Руки в стороны. Развести ноги шире плеч и, удерживаясь стопами за края кушетки, поворачивать туловище вправо и влево; руками тянуться в ту же сторону. Дыхание произвольное. Повторить 4-6 раз. Затем свесить голову, руки, верхнюю часть туловища с кушетки и откашляться.

Из положения лежа на животе. Руки вдоль туловища ладонями вниз. Немного приподнять прямые ноги и в течение 1 минуты выполнять ими движения, как при плавании кролем (попеременно правой и левой вверх-вниз). Дыхание произвольное.

Из положения лежа на спине. Руки вдоль туловища ладонями вниз, пальцы сжаты в кулаки. Выполнять быстрые энергичные движения прямой рукой вверх-вниз. Повторить 4-6 раз каждой рукой поочередно.

Руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание (надувая и втягивая живот) в течение 1-1,5 минуты. Во время удлинённого выдоха слегка нажимать ладонями на переднюю брюшную стенку. Темп медленный.

Из положения лежа на спине. Руки вдоль туловища ладонями вниз. Немного приподнять прямые ноги и 4-6 раз подряд скрестить их в горизонтальной плоскости («ножницы»). Сделать паузу. Дыхание произвольное. Повторить 5-8 раз.

Исходное положение: лежа на левом боку, левая рука — под головой, правая — вдоль туловища. Отвести прямую правую руку в сторону и назад — почти до положения «лежа на спине» (вдох). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 2-3 раза, затем свеситься с кушетки и откашляться.

Из положения лежа на спине. Отвести прямую правую руку в сторону (вдох), согнуть правую ногу в колене и, обхватив ее рукой, прижать к груди (выдох — резкий, громкий, со звуком «ха», через открытую голосовую щель). Повторить 3-4 раза.

Диафрагмальное дыхание (животом) в течение 1-1,5 минуты. Темп медленный.

Из положения лежа на животе. Руки в упоре на ладони, на уровне плеч. Выпрямляя руки, медленно поднять верхнюю часть туловища, прогнуться в пояснице (вдох). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 4-6 раз.

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища
Медленно развести выпрямленные руки в стороны (вдох), вернуться в ИП (выдох). Повторить 4-6 раз.
Согнуть ногу в колене (вдох). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 3-4 раза каждой ногой.

Вибрационный и дренажный массаж.

Наряду с постуральным дренажем можно выполнять вибрационный и дренажный массаж грудной клетки.

Показания к проведению:

- заболевания органов дыхания, при которых мокрота отходит с трудом: бронхит, пневмония, обострение бронхиальной астмы, муковисцидоз, плеврит;
- заболевания сердечно-сосудистой системы. Назначают подросткам при артериальной гипертензии, вегетососудистой дистонии, детям с миокардиодистрофией;

- костно-мышечная система. В ортопедии массаж грудной клетки назначают при нарушениях осанки, кифозе, сколиозе;
- как реабилитационный метод лечения после травм.

Условия, при которых проводят массаж грудной клетки:

1. Для проведения процедуры необходимо хорошо проветриваемое помещение и массажный стол (твердая поверхность для массажа). Температура воздуха в помещении не должна опускаться ниже 25 градусов.
2. Нормальная температура тела у ребенка.
3. Массирование при бронхите лучше проводить после ночного или дневного сна, так как после длительного горизонтального положения в бронхах скапливается большое количество мокроты.
4. Все манипуляции проводят до еды.
5. Ребенок должен быть спокоен. Если он плачет, то процедуру лучше отложить.

Выполняется детям при лечении заболеваний дыхательной системы. Суть его состоит в том, что массирование при определенном положении тела создает лучшие условия для выхода мокроты.

Чаще всего детей укладывают таким образом, чтобы голова их находилась ниже плоскости спины. Этого можно добиться, подложив под живот подушку.

Усилить эффект дренажа можно, если за 30 минут до процедуры дать выпить ребенку отхаркивающий препарат.

Техника выполнения следующая: ребенка укладывают на живот. Вначале выполняют поглаживания и растирания спины в течение 2 минут. Затем делают разминку щипковыми движениями по 20 раз, чтобы разогреть мышцы грудной клетки.

Далее ладонью в форме лодочки начинают постукивать по спине снизу вверх в течение 2 минут. Нельзя затрагивать область позвоночника и почек. После малыш должен откашлять мокроту. Для лучшего отхождения слизи ребенка можно попросить перевернуться сначала на один бок, затем на другой.

Для малышей процедура не должна длиться более 15 минут. В день допускаются два массажа. Детям постарше назначают сеансы по 30 минут. Курс обычно длится не более 7-10 дней.

Вибрационный (перкуSSIONный) массаж.

Этот метод лечения назван перкуSSIONным от латинского «перкуSSION» – постукивание.

С помощью этой специальной техники массажа, суть которой состоит в постукивании кончиками пальцев или ребром руки по межреберным промежуткам, в просвете бронхов создается вибрация, которая помогает мокроте отделиться от бронхиальных стенок. В результате малышу становится легче ее откашлять.

Вибрационный массаж легок в исполнении. Его могут делать мамы даже самым маленьким. Длится сеанс перкуссионного массажа не более 2 минут. После этого надо дать возможность больному хорошенько откашляться.

Дренажный и перкуссионный массаж специалисты нередко сочетают друг с другом. Это позволяет добиться максимально возможного освобождения бронхов от слизи.