

7. Kongres Hrvatskog
torakalnog društva

7th Congress of Croatian
Thoracic Society

TORAKS

2017

Hotel Westin Zagreb

26. - 29. TRAVANJ / APRIL



VAŽNOST TJELESNE AKTIVNOSTI KOD KRONIČNIH PLUĆNIH BOLESTI

ĆUBIĆ M.¹, RAČIĆ H.¹, KONECKI Lj.², GRAŠIĆ G.²

¹ KBC ZAGREB, ZAGREB, Croatia

Klinika za reumatske bolesti i medicinsku rehabilitaciju

² KBC ZAGREB, ZAGREB, Croatia

KLINIKA ZA PLUĆNE BOLESTI "JORDANOVAC"

UVOD

Prilikom javljanja respiratornih bolesti dolazi do upale sluznice dišnih puteva. Promjene na sluznici uzrokuju simptome sužavanja bronha i otežanog protoka zraka koji ometa normalno disanje. Daljnja progresija bolesti uzrokuje potpuno zatvaranje bronha, što se manifestira simptomima pogoršanja kroničnih plućnih bolesti u vidu kašlja, otežanog disanja, osjećaja stezanja i sl. Nakon dijagnosticiranja bolesti važno je utjecati na spriječavanje kroničnih i teških simptoma respiratornih bolesti, održavanjem normalne funkcije pluća i tjelesne aktivnosti.

RASPRAVA

Pacijenti sa kroničnim respiratornim bolestima imaju ograničenu fizičku aktivnost što utječe na kondiciju bolesnika, a u konačnici se pogoršavaju sustavni simptomi, poput mišićne slabosti. Plućna rehabilitacija nadopunjuje standardnu medicinsku terapiju i može osigurati dodatni značajni klinički benefit u ovim stanjima. Rehabilitacija postaje standard u liječenju pacijenata koji su motivirani da sudjeluju u programu, a plućnom rehabilitacijom pacijenti poboljšavaju funkcionalnu sposobnost i kapacitet fizičke aktivnosti, što utječe na smanjenje simptoma bolesti, poboljšava zdravstveni status i kvalitetu preživljavanja. Rehabilitacija ima za cilj postizanje i održavanje maksimalnog stupnja individualnosti i funkcioniranja u društvu za svakog bolesnika. Program rehabilitacije obuhvaća: trening tjelesne aktivnosti (aerobne vježbe), vježbe izdržljivosti i vježbe snage gornjih i donjih ekstremiteta, vježbe disanja i terapiju grudnog koša. Tjelesna aktivnost dovodi do poboljšanja

7. Kongres Hrvatskog
torakalnog društva

7th Congress of Croatian
Thoracic Society

TORAKS

2017

Hotel Westin Zagreb

26. - 29. TRAVANJ / APRIL



izdržljivosti i ublažavanju zaduhe, do smanjenja respiratornih simptoma, poboljšanju tjelesne izdržljivosti i povećanja sposobnosti za obavljanje dnevnih aktivnosti.

ZAKLJUČAK

Osobe s bolestima dišnih organa mogu izvođenjem programa rehabilitacije u trajanju od 3 tjedana (vježbama) poboljšati svoje zdravstveno stanje. Brojne kliničke studije su dokazale da terapijske vježbe koje se izvode pod nadzorom fizioterapeuta utječu na poboljšavanje fizičkog stanja te mišićnog sustava, poput veće izdržljivosti i snage uz smanjenje pojavljivanja simptoma. Edukacijom o obaveznoj tjelesnoj aktivnosti uz kontrolirane i odgovarajuće vježbe te promjeni ponašanja kako bi se iste provodile i kod kuće ovakve tegobe su olakšane i simptomi se počinju rjeđe pojavljivati što omogućuje povatak u radnu sredinu te u konačnici poboljšanje kvalitete života i smanjenje smrtnosti od kroničnih plućnih bolesti.