

Легочная реабилитация

Легочная реабилитация — это комбинированная программа обучения и упражнений, предназначенная для людей с патологией легких, включая интерстициальные заболевания легких (ИЗЛ), хроническую обструктивную болезнь (ХОБЛ) и др. Упражнения способствуют уменьшению симптомов и улучшению общего самочувствия, помогают контролировать дыхание, дают больше энергии, повышают качество жизни пациентов.

Какие преимущества легочной реабилитации?

Основные преимущества реабилитации для пациентов с легочным фиброзом:

- уменьшает симптомы легочного фиброза (такие как одышка и усталость);
- помогает пациентам лучше функционировать в повседневной жизни;
- уменьшает тревогу и депрессию.

Что может входить в программу легочной реабилитации?

Программы легочной реабилитации обычно проводит команда специалистов: врачи, медсестры, физиотерапевты, социальные работники и диетологи.

Цель легочной реабилитации — предоставить пациенту информацию и инструменты, которые помогут улучшить лечение фиброза легких и повысить уровень социальной и физической активности.

Физические упражнения

- **Аэробные упражнения:** Ходьба, езда на велосипеде или плавание для улучшения общей выносливости.
- **Силовые тренировки:** Укрепление скелетных мышц, что помогает снизить нагрузку на дыхательные мышцы.
- **Упражнения на растяжку:** Поддержание гибкости и улучшение подвижности грудной клетки.

Важно продолжать тренировки даже после завершения программы легочной реабилитации. Многие курсы предлагают долгосрочный план физической нагрузки, который поможет сохранить достигнутые результаты.



Дыхательные техники

- **Диафрагмальное дыхание:** Увеличение объема легких и улучшение вентиляции.
- **Техника сжатых губ:** Помогает уменьшить одышку и улучшить выдох.

Диетические рекомендации

- **Консультация диетолога:** Разработка индивидуального плана питания для поддержания оптимального веса и улучшения общего состояния здоровья.
- **Управление весом:** Поддержание нормального веса для снижения нагрузки на дыхательную систему.



Кислородотерапия

- **Домашняя кислородотерапия:** Использование кислородных концентраторов или баллонов для поддержания нормального уровня кислорода в крови.
- **Обучение безопасности:** Инструкции по безопасному использованию кислородного оборудования.

Обучение и самоконтроль

- **Обучение контролю над заболеванием:** Изучение анатомии и физиологии дыхательной системы, информации о легочном фиброзе, о том, как он влияет на жизнь, как бороться с симптомами и разбираться в сути лекарственной терапии.

Психологическая поддержка

- **Консультация психолога:** Работа с тревожностью и депрессией, которые могут сопровождать хронические заболевания.
- **Группы поддержки:** Общение с другими пациентами для обмена опытом и поддержкой.

Некоторые курсы легочной реабилитации проводятся в группах в больнице, но чаще — в общественных залах, центрах досуга или медицинских центрах. Большинству людей нравятся эти программы, они обретают уверенность и общаются с другими людьми, имеющими аналогичный опыт. Проконсультируйтесь с лечащим врачом, чтобы выбрать оптимальную программу легочной реабилитации.

Список источников:

Адаптировано из электронного ресурса: <https://patient.boehringer-ingelheim.com/lwpf/living-with-pulmonary-fibrosis/treatments/pulmonary-rehabilitation> (актуально на 01.09.2024).