



CÁC BÀI TẬP THÔNG KHÍ HỒ TRỢ CHO BỆNH NHÂN GẶP KHÓ KHĂN KHI THỞ

**KHOA YHCT - VLTL
BỆNH VIỆN QUẬN TÂN PHÚ
THÁNG 08/2024**

Đặt vấn đề



Hậu covid

Khó thở

Giảm sức bền

Đau nhức cơ thể



Ô nhiễm môi trường



Lối sống

Chế độ dinh dưỡng

chưa hợp lý

Ít tập thể dục thể thao

Hiện đại hóa

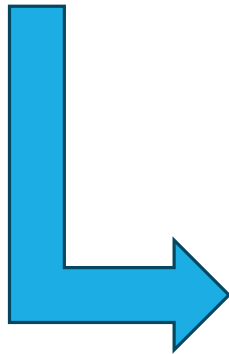


Khó thở

Là một triệu chứng cảm giác mà người bệnh cảm thấy thiếu không khí hoặc khó khăn trong việc thở. Đây là một cảm giác chủ quan có thể liên quan đến nhiều nguyên nhân khác nhau, từ các vấn đề về tim mạch, phổi đến các nguyên nhân khác như lo âu và béo phì. [1]

Mục đích

Bệnh nhân ít vận động hoặc có các vấn đề về bệnh lý khiến cho cơ thể nhanh mệt khi vận động dẫn tới rối loạn nhịp thở.



Bài tập giúp BN kiểm soát nhịp thở tốt hơn khi vận động thể lực.

Tác dụng

- Tăng thông thoáng đường thở.
- Kéo dài hơi thở để làm chậm nhịp thở.
- Giúp cơ hô hấp phụ bớt tham gia vào quá trình hô hấp.
- Giảm bớt sự khó thở, làm dịu bớt sự lo âu của BN.

Nội dung



THỞ MÍM MÔI



**THỞ NGỰC PHỔI
HỢP VỚI TAY**



**THỞ CƠ HOÀNH
THEO CÁC TƯ THẾ**



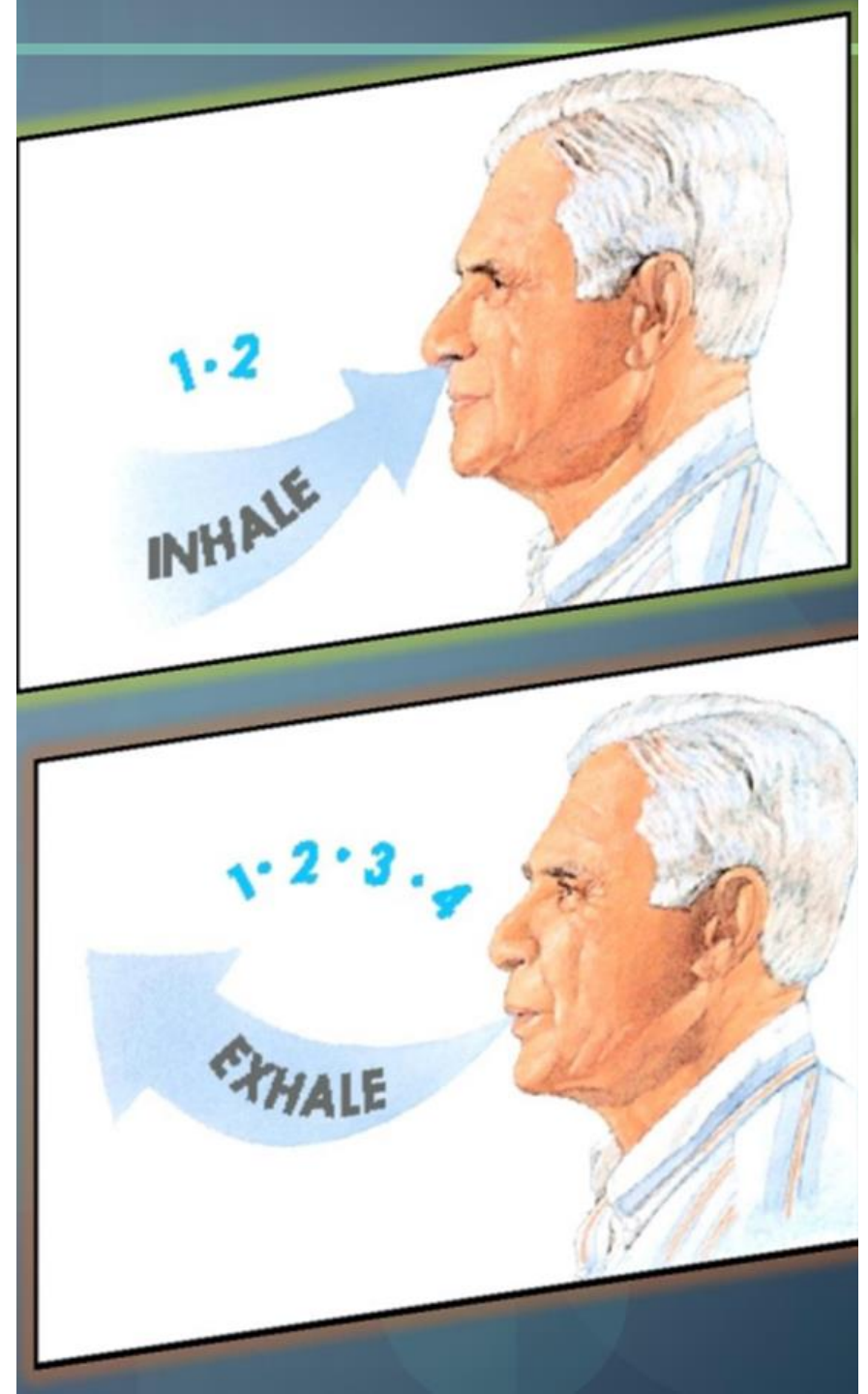
**THỞ THEO NHỊP
BUƯỚC ĐI, THEO TỶ
LỆ**



**CÁC BÀI TẬP HỖ
TRỢ**

Bài tập thở mím môi (Purse lip breathing)

- **Phương pháp:** BN thở ra hơi dài, sau đó hít vào bằng mũi chậm trong vài giây với miệng đóng, rồi thở chậm trong 4-6 giây xuyên qua môi mím như là đang huýt sáo.





Thờ mím môi: đúng



**Kiểu thờ mím môi sai:
thờ phồng quá mức**

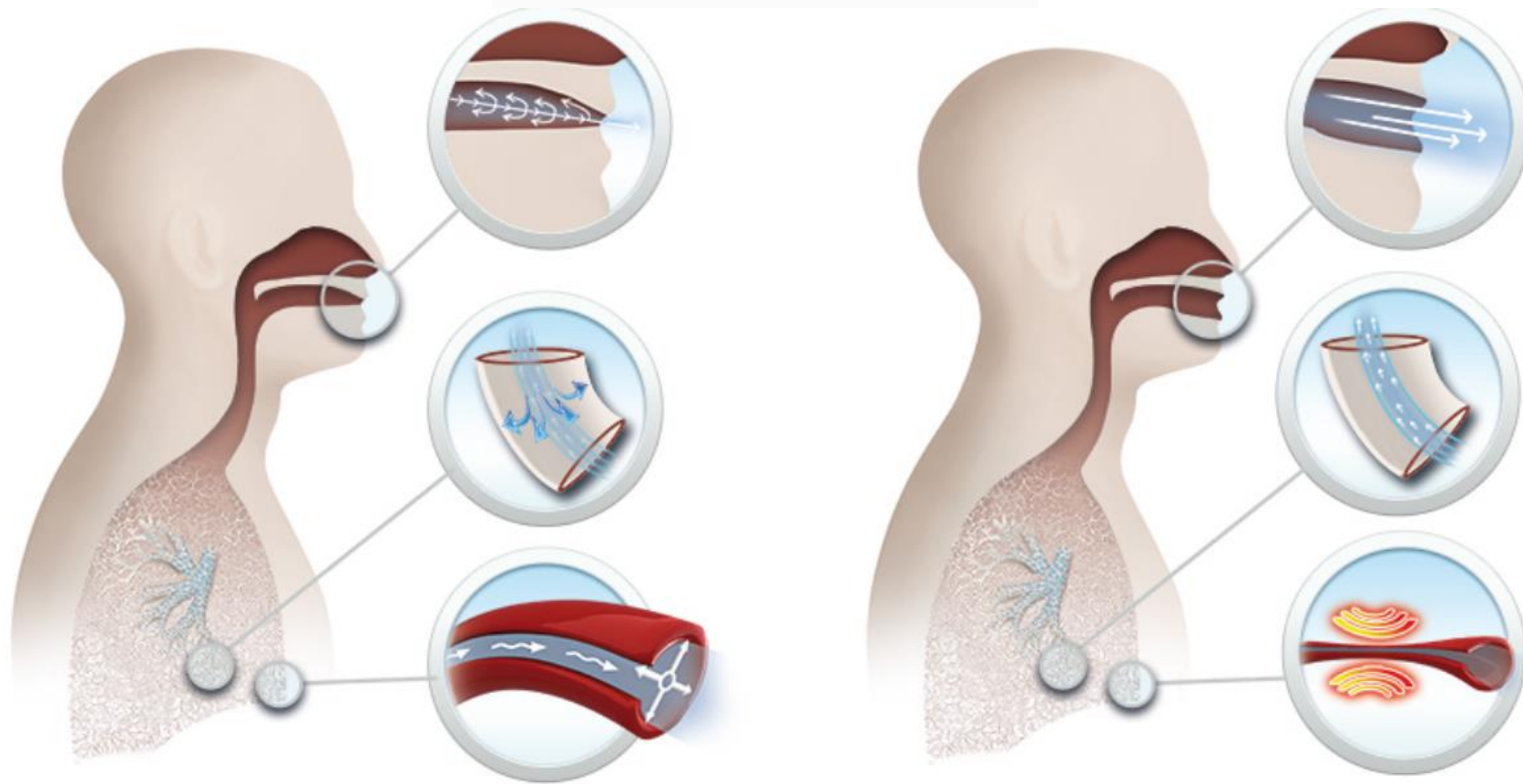


**Kiểu thờ mím môi sai:
nhấn:**

Lý luận

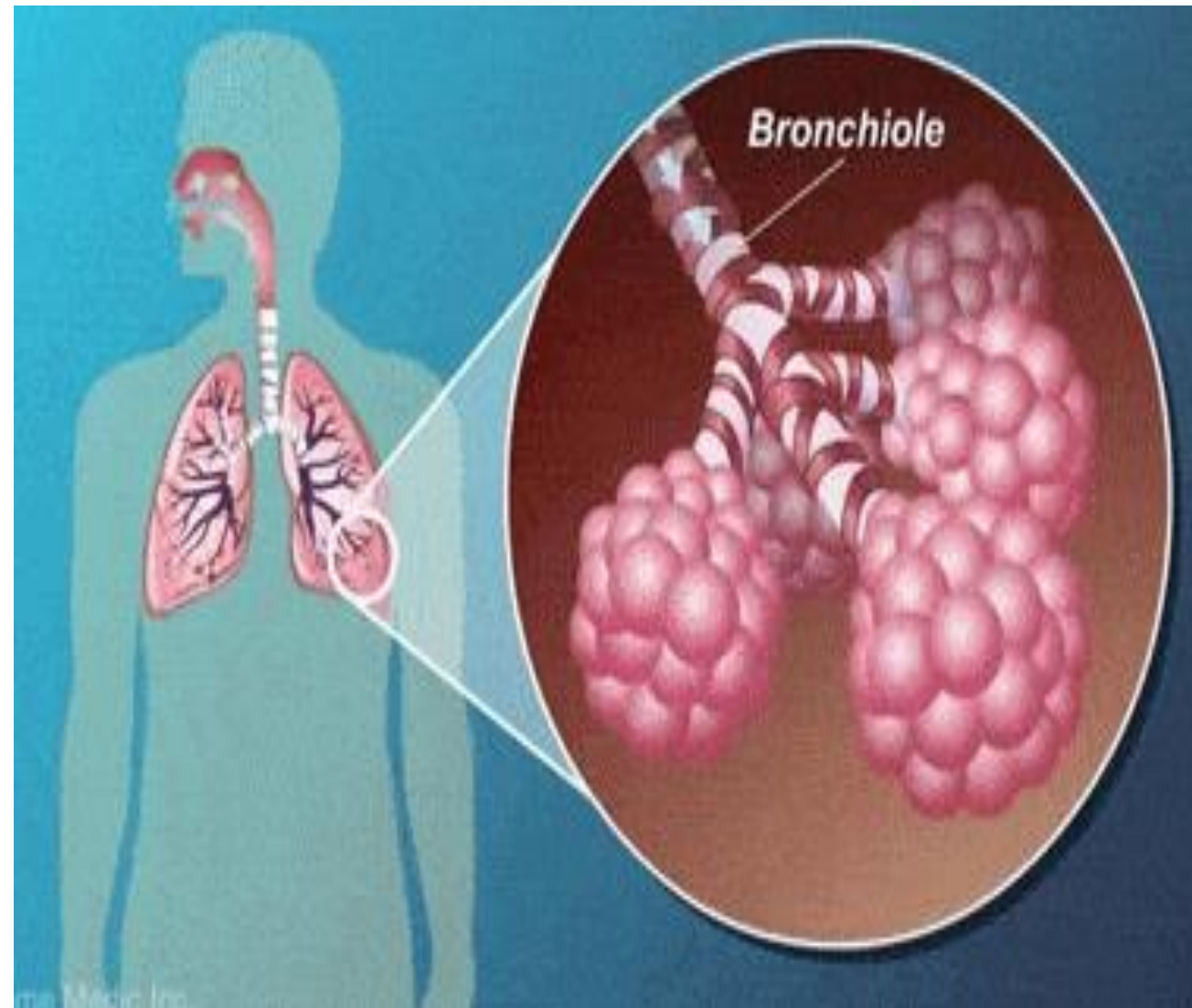
- Khi thở mím môi, sức thở được kéo dài ra tạo nên áp lực ngược, gọi là áp lực dương cuối kỳ thở ra (PEEP). Điều này giúp cho bệnh nhân dễ thở hơn.
 - Theo nghiên cứu khoa học, thở mím môi sẽ cải thiện sức chịu đựng của cơ thể khi vận động của người bị phổi tắc nghẽn mạn tính nhờ phá được các “bẫy khí”.
- [2]

Cơ chế



Lý luận

- Phế nang mất độ đàn hồi không co giãn sẽ khiến không khí không thể đẩy hết ra hoàn toàn mà mắc kẹt trong phế nang .





Hô hấp ở nam giới, chủ yếu là do cơ hoành; ở phụ nữ chủ yếu là do xương sườn. [3] [4]



Nam giới thường thở bụng, ở phụ nữ thì chủ yếu thở ngực.

Phương pháp thở cơ hoành

- BN thở ra hơi dài
- Hít vào đẩy bụng tròn lên
- Thở ra hóp bụng lại
- Thở cơ hoành các tư thế: nằm ngửa, nằm nghiêng, ngồi, đứng, đi



© Healthwise, Incorporated

© Healthwise, Incorporated





Bài tập thở bụng

Tập hàng ngày để hơi thở dài hơn
giảm stress, ngủ ngon

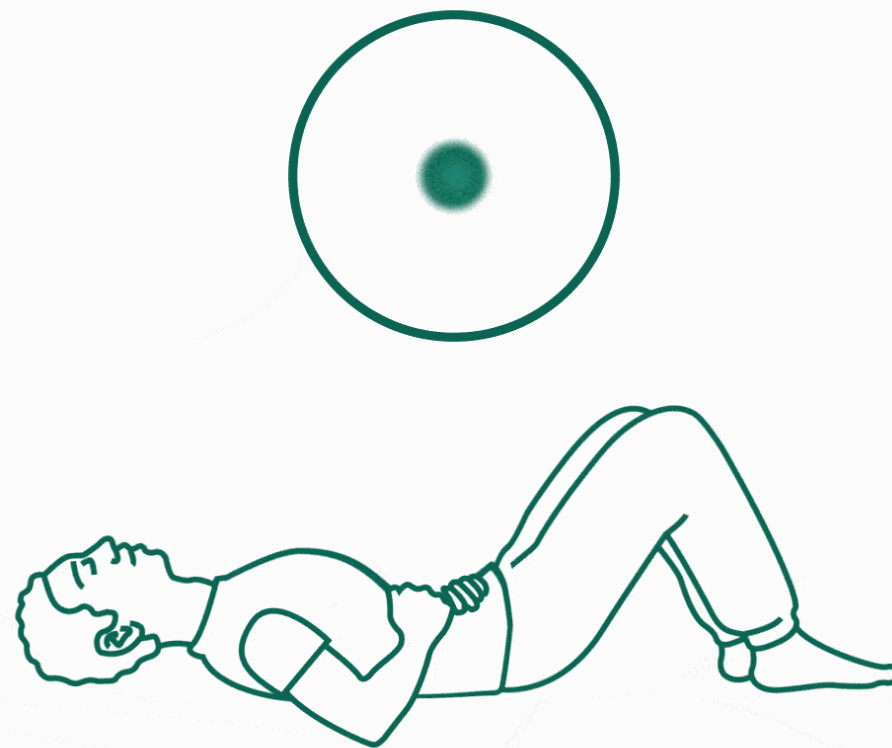
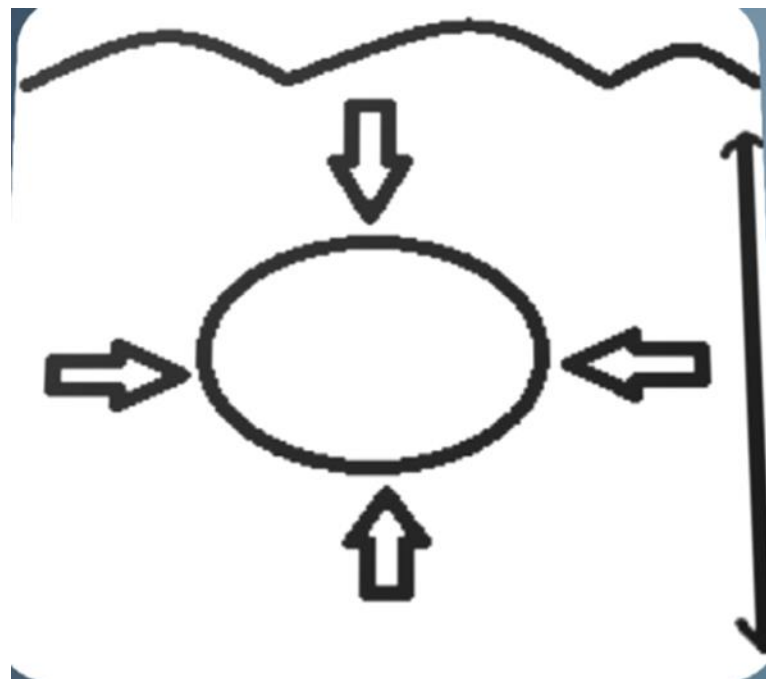
 TikTok
@hongngocmedical

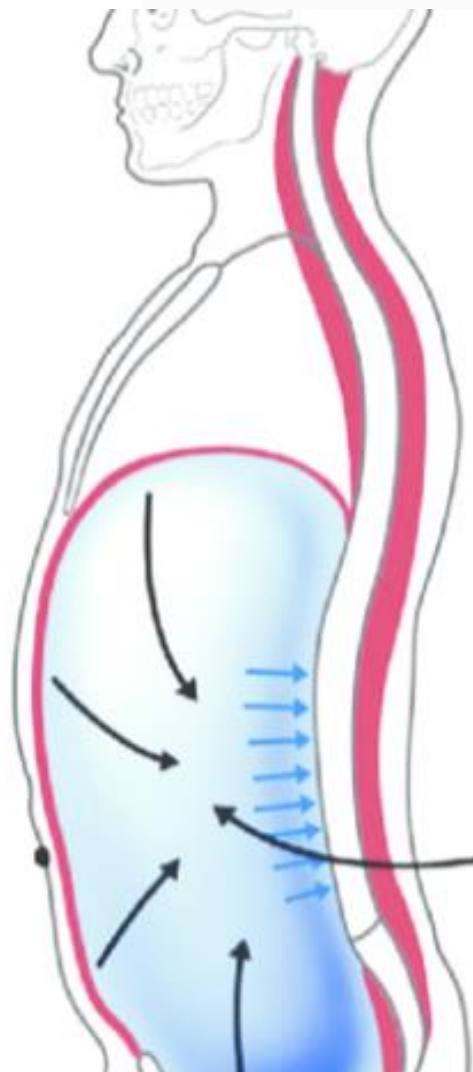
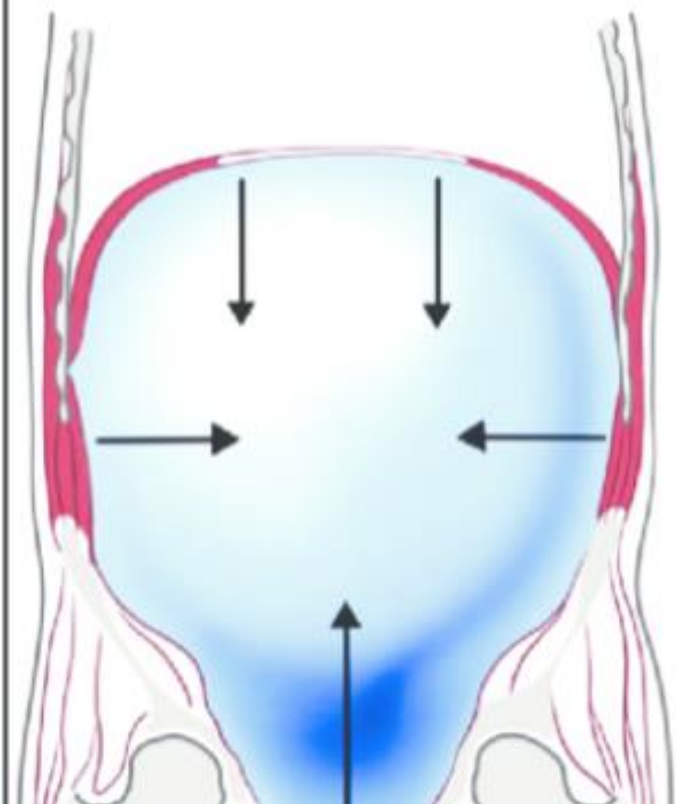


Hít vào

Thở ra

Áp lực thủy tĩnh



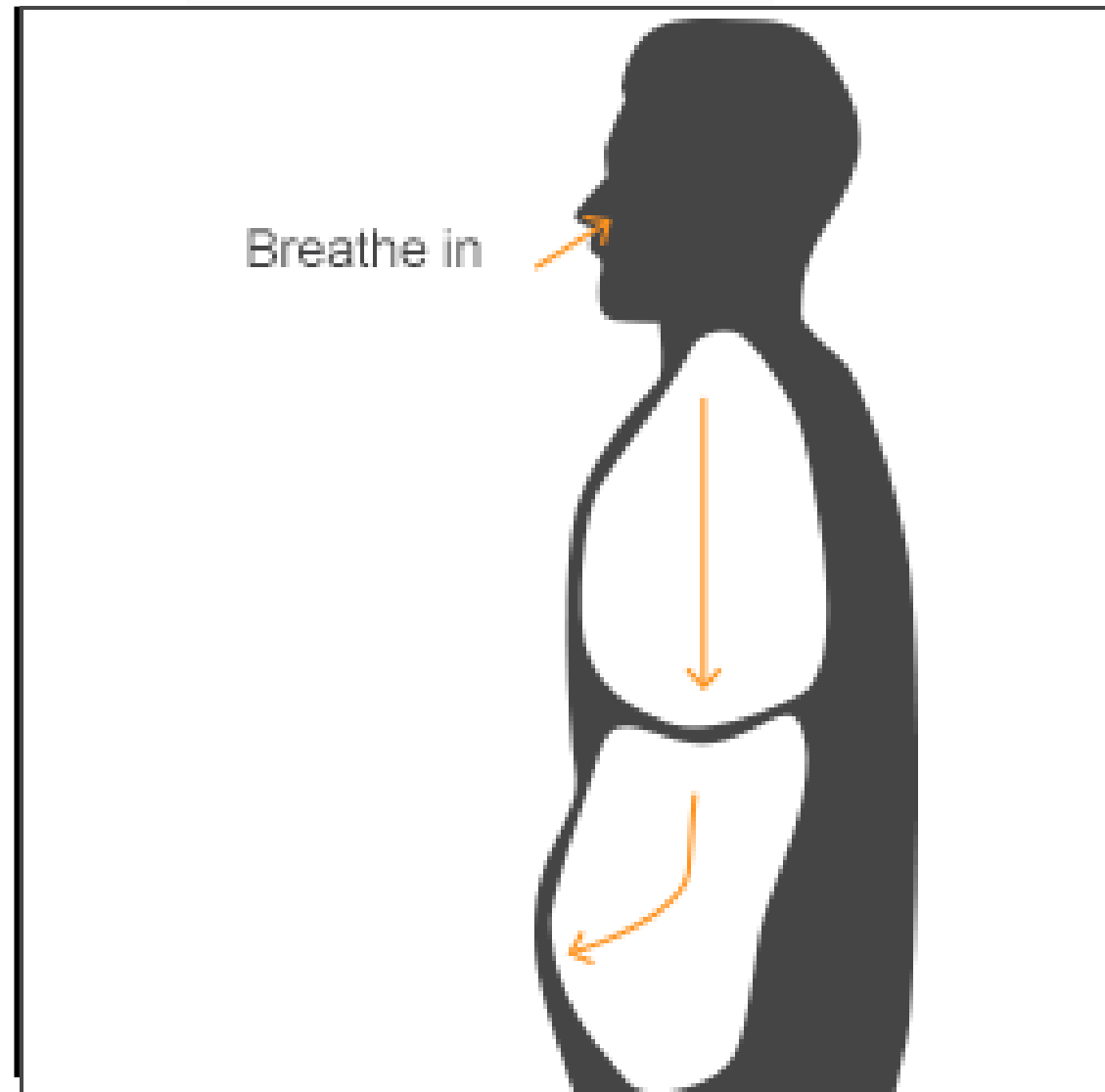


- Khi các cơ lồng chủ động mở rộng với cơ hoành được kích hoạt đúng cách => không khí lấp đầy khoang bụng để tạo ra áp lực lớn hơn bên trong.
- Áp lực bên trong có xu hướng đẩy ra.

Lý luận

Sự di động của cơ hoành phụ thuộc vào tư thế của cơ thể.

- □ Nằm ngửa □ phần phía sau cơ hoành.
- □ Nghiêng bên (P) □ nửa cơ hoành bên (P)
- □ Nằm sấp □ phần phía trước cơ hoành
- □ Ngồi □ toàn bộ cơ hoành.



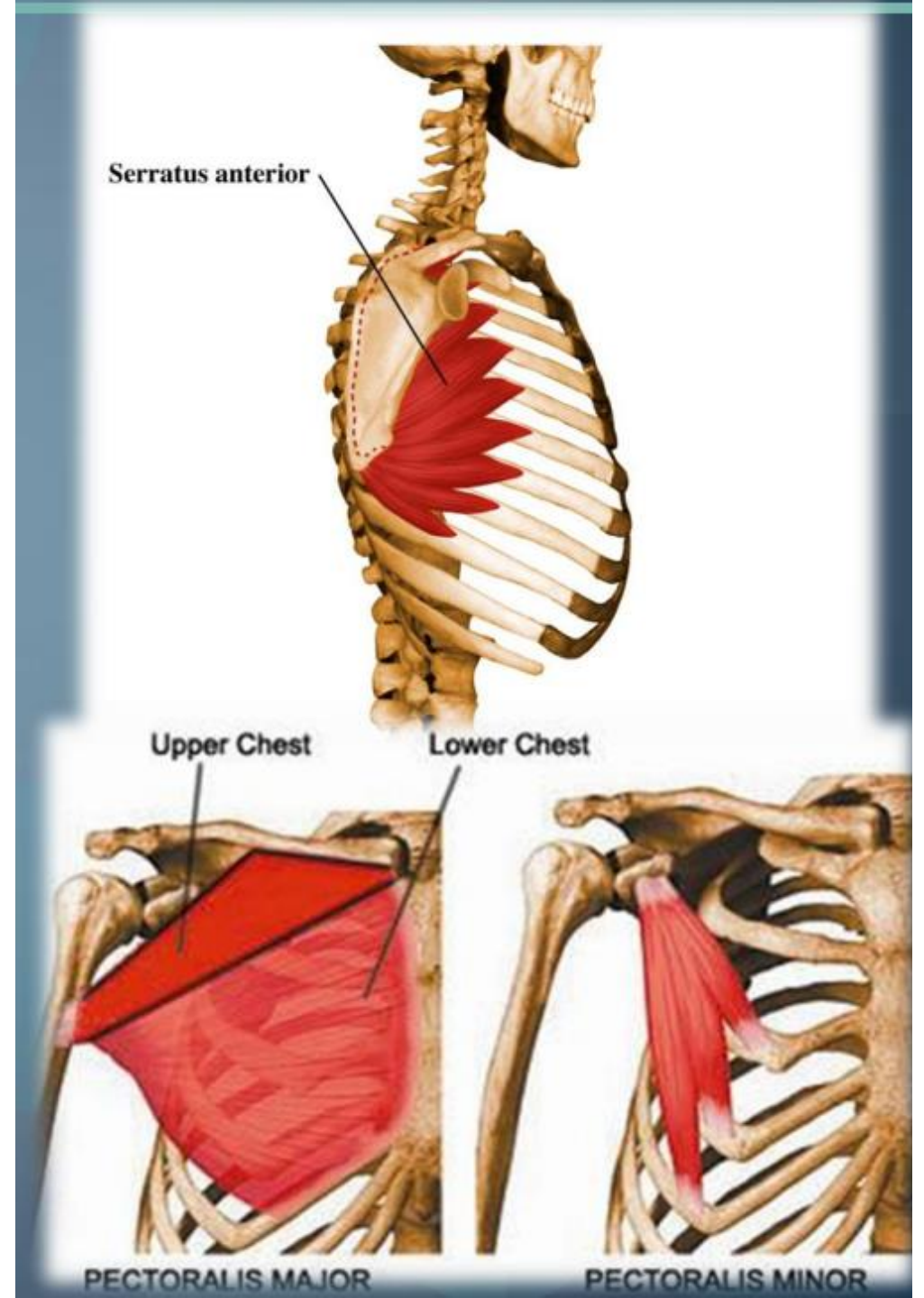
Bài tập thở ngực phối hợp tay

- Phương pháp: BN thở ra hơi dài, sau đó hít vào kết hợp với gập, dang 2 vai tối đa, thở ra kết hợp với hạ, khép 2 vai.
- Chú ý không hít vào quá mức
- **Mục đích:** giảm thể tích khí cặn cơ năng, tạo nhịp thở sâu.



Lý luận

- Xét về các cơ bám vào lồng ngực. Khi gập vai, cơ ngực lớn và cơ ngực bé được kéo căng đồng thời với cơ răng cưa trước được thư giãn
- Lồng ngực được mở rộng
- Tạo thuận thì hít vào



Một vài bài tập thở phối hợp tay khác



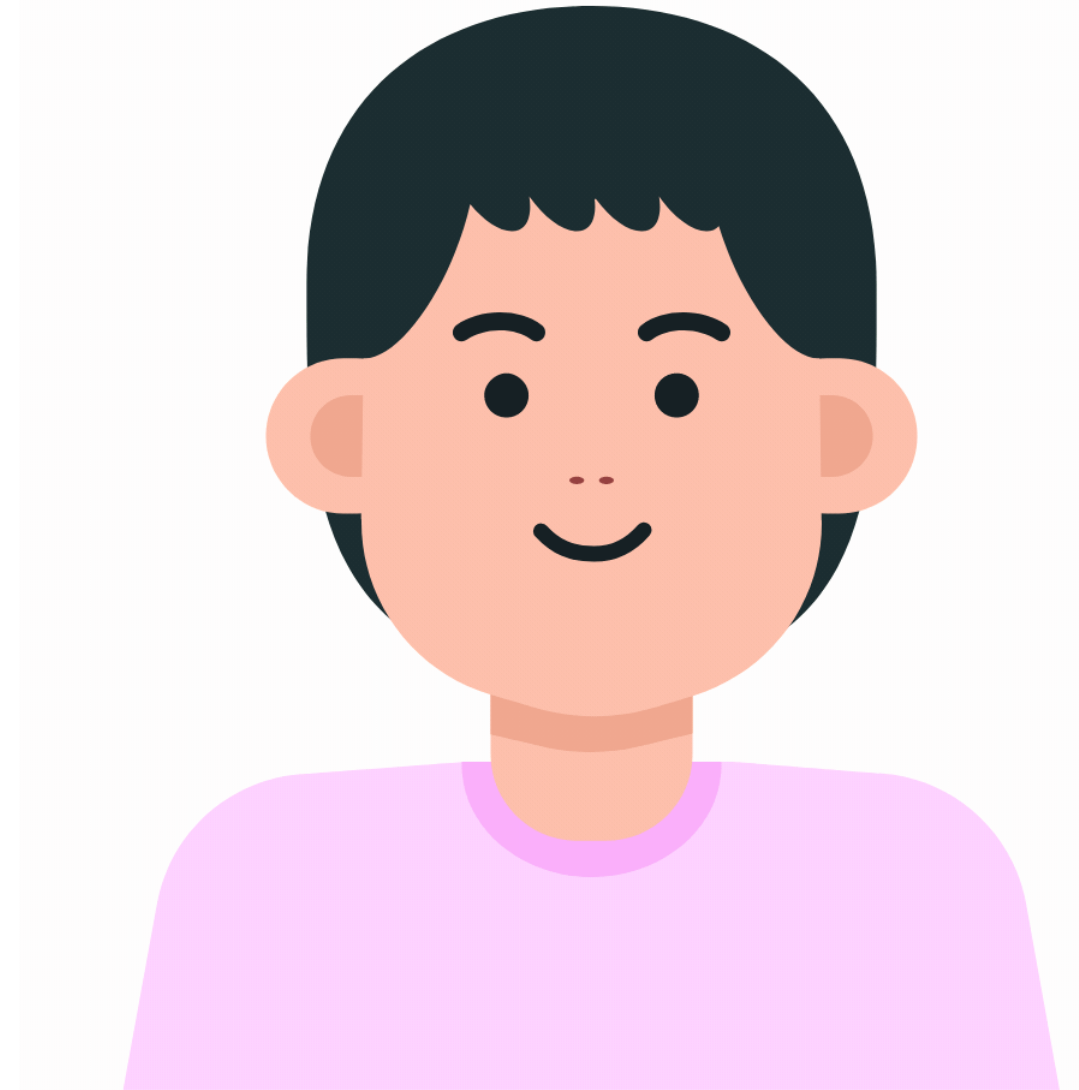
Thở theo nhịp bước đi

- Phương pháp:
 - BN thở ra hơi dài
 - Hít vào trong 2 bước đầu
 - Thở ra trong 4 bước tiếp theo
 - Chu kì cứ thế tiếp tục.

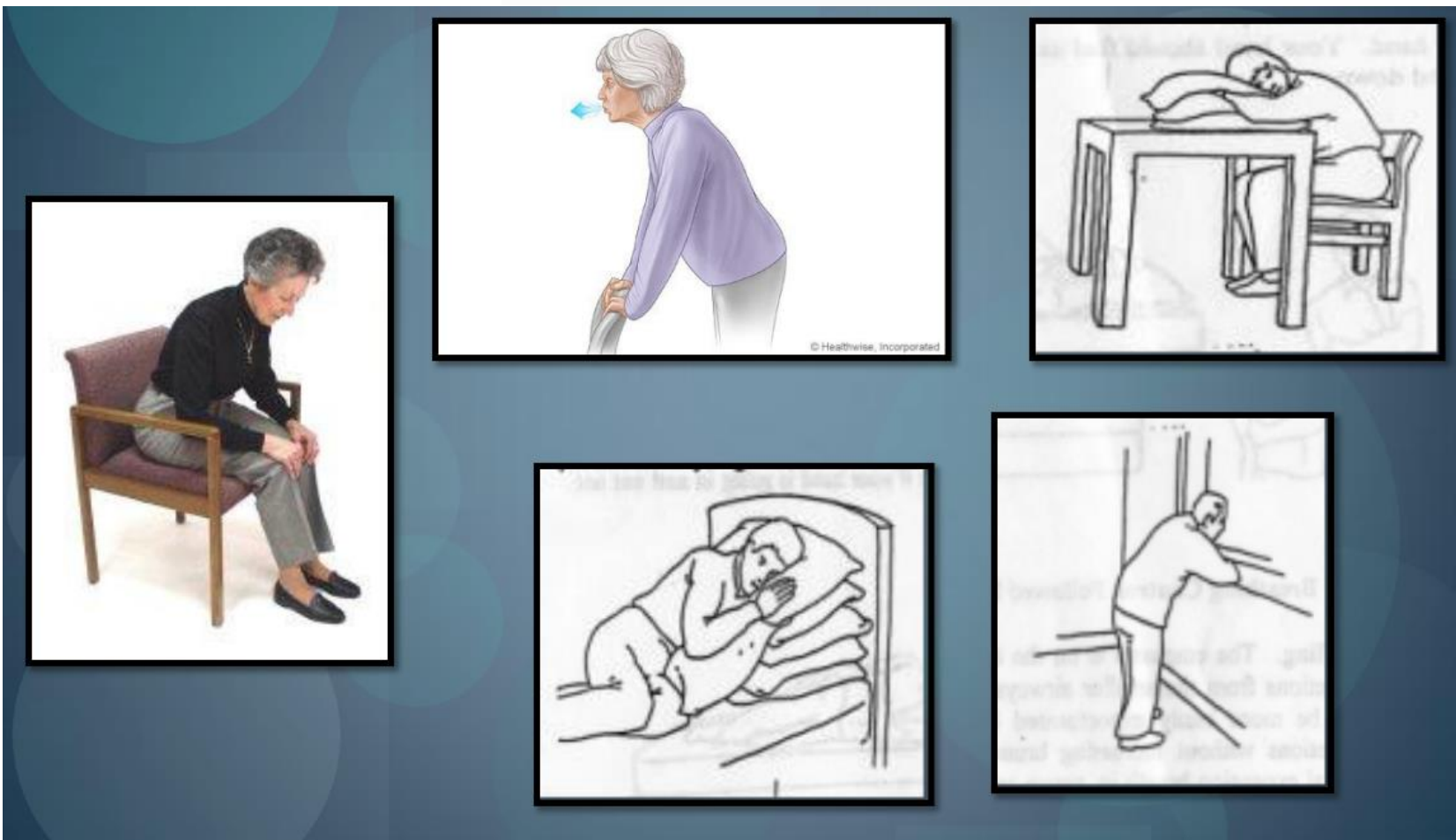


Thở theo tỉ lệ phân số

- Thở ra hít vào theo phân số được chỉ định.
- Ví dụ: thở ra 2 giây hít vào 2 giây.



Các tư thế giảm sự co kéo cơ hô hấp



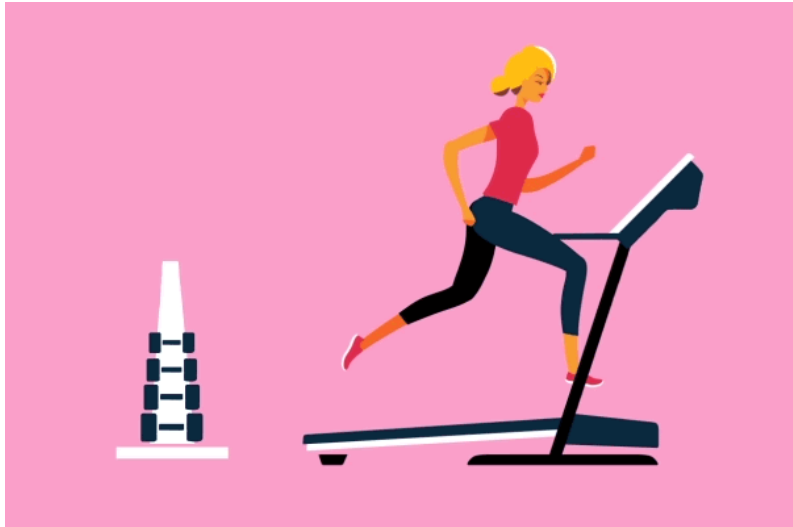
Giáo dục sức khỏe cho bệnh nhân

Để có một hệ hô hấp khỏe mạnh:

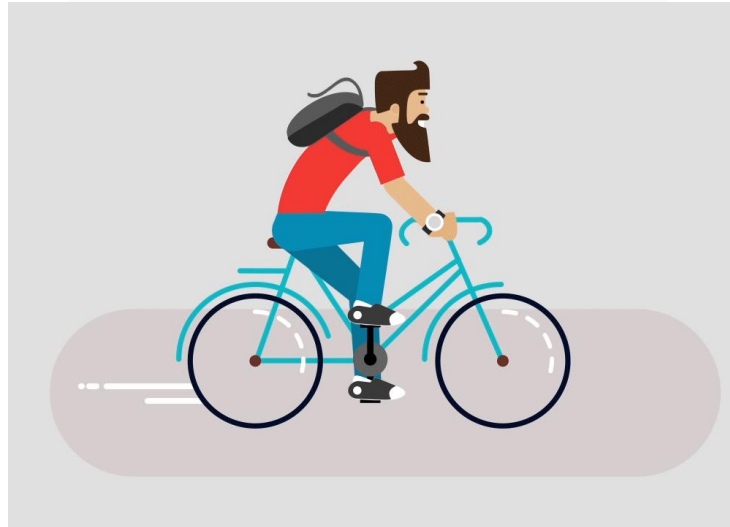
- Không hút thuốc lá, tránh thời tiết lạnh, tránh gắng sức quá mức.
- Tập luyện thể dục thể thao.
- Chế độ dinh dưỡng hợp lý.
- Kiểm tra sức khỏe định kỳ.



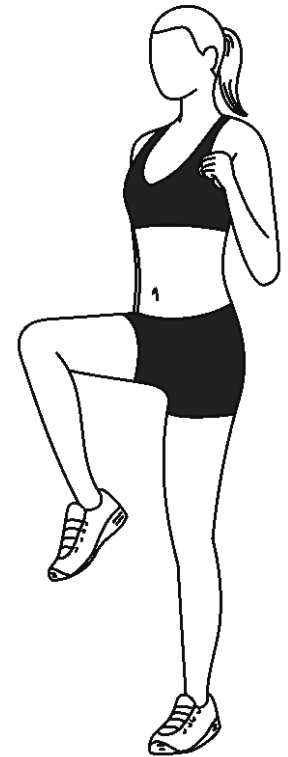
Các bài tập phục hồi sự gắng sức



CHẠY BỘ



ĐẠP XE



TẬP CƠ

Tài liệu tham khảo

- [1] Parshall, M. B., Schwartzstein, R. M., Adams, L., Banzett, R. B., Manning, H. L., Bourbeau, J., ... & American Thoracic Society Committee on Dyspnea. (2012). An official American Thoracic Society statement: update on the mechanisms, assessment, and management of dyspnea. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 185(4), 435-452.)
- [2] Gonçalves-Ferri WA, Jauregui A, Martins-Celini FP, Sansano I, Fabro AT, Sacramento EMF, Aragon DC, Ochoa JM. Analysis of different levels of positive end-expiratory pressure during lung retrieval for transplantation: an experimental study. *Braz J Med Biol Res*. 2019;52(7):e8585. doi: 10.1590/1414-431X20198585. Epub 2019 Jul 15. PMID: 31314854; PMCID: PMC6644527.
- [3] Hutchinson J. On the capacity of the lungs, and on the respiratory functions, with a view of establishing a precise and easy method of detecting disease by the spirometer. *Med Chir Trans*. 1846;29:137-252. doi: 10.1177/095952874602900113. PMID: 20895846; PMCID: PMC2116876.
- [4] LoMauro A, Aliverti A. Sex differences in respiratory function. *Breathe (Sheff)*. 2018 Jun;14(2):131-140. doi: 10.1183/20734735.000318. PMID: 29875832; PMCID: PMC5980468.



Thank you

QUESTIONS?