

## Obsah

Seznam použitých zkratek .....	6
Úvod .....	7
<b>1. Vliv tělesné zátěže na dýchání u osob trpících chronickým onemocněním plic (Miloš Máček) .....</b>	<b>10</b>
1.1. Omezení pohybové aktivity (PA) u nemocných s CHOPN .....	10
1.2. Dechová práce .....	12
1.3. Únava dýchacích svalů .....	14
1.4. Poruchy funkce kosterních svalů u nemocných s CHOPN .....	18
1.5. Příčiny myopatie u CHOPN .....	21
1.6. Omezení pohybové aktivity u nemocných s restriktivním plicním onemocněním .....	23
<b>2. Význam zvýšené tělesné zdatnosti pro prevenci a léčení chronických plicních chorob (Miloš Máček) .....</b>	<b>26</b>
2.1. Respirační fyzioterapie u nemocných s CHOPN .....	26
2.1.1. Vliv na svalstvo .....	27
2.2. Zátěžové vyšetření .....	30
2.3. Určení a význam anaerobního prahu .....	40
2.4. Ordinace pohybové aktivity a její doporučené formy .....	42
2.5. Druhy rehabilitačních programů .....	44
2.6. Výběr pacientů pro cvičení .....	45
2.7. Příklady pohybových programů .....	49
2.8. Příklady systematického provádění PA u CHOPN .....	52
2.9. Zvýšení kvality života .....	58
2.10. Oxygenoterapie při cvičení .....	60
<b>3. Léčebná rehabilitace a CHOPN (Libuše Smolíková) .....</b>	<b>63</b>
3.1. Léčebná rehabilitace pohybové soustavy u nemocných CHOPN .....	63
3.2. Léčebná rehabilitace u chronicky zahleněných pacientů s CHOPN .....	64
3.2.1. Respirační fyzioterapie .....	65
3.2.2. Psychologické aspekty respirační fyzioterapie .....	66
3.3. Korekce držení těla, práce s tělem .....	67
3.4. Posturální systém jedinců s CHOPN .....	67
3.5. Brüggerův princip .....	69
3.5.1. Korekce držení a pohybů pánve a bederní páteře .....	69
3.5.2. Korekce držení a pohybů hrudní páteře .....	70
3.5.3. Korekce držení a pohybů krční páteře a hlavy .....	71

<b>4. Dechová průprava a CHOPN (Libuše Smolíková)</b>	<b>74</b>
4.1. Horní cesty dýchací - hygiena a fyzioterapie	74
4.1.1. Nos a nosní průduchy	74
4.1.2. Nosní sprcha a smrkání	74
4.2. Jazyk	75
4.3. Glottis a její okolí	76
4.4. Kloktání	76
4.5. Dýchání jako posturální funkce a její vliv na CHOPN	77
4.5.1. Vliv poloh na dýchání	78
4.5.2. Polohy těla a jejich vztah k dýchání	81
4.5.3. Postizometrická relaxace	82
<b>5. Základní dechový vzor a CHOPN a dechová symptomatologie v rámci respirační fyzioterapie (Libuše Smolíková)</b>	<b>84</b>
5.1. Základní dechový vzor	84
5.2. Dechová průprava a dechová symptomatologie v rámci respirační ...	85
5.2.1. Úlevové polohy	87
5.2.2. Relaxační techniky a CHOPN	88
5.2.3. Dyspnoe	90
5.2.4. Kašel, kontrolovaný kašel	91
5.3. Drenážní techniky respirační fyzioterapie	93
5.3.1. Autogenní drenáž	96
5.3.2. Praktické cvičení formou autogenní drenáže	97
5.3.3. Flutter	100
5.3.4. Aktivní cyklus dechových technik	103
5.3.5. Neinvazivní ventilace a techniky respirační fyzioterapie	105
<b>6. Inhalace jako součást respirační fyzioterapie (Libuše Smolíková)</b>	<b>107</b>
6.1. Inhalace - součást respirační fyzioterapie	107
6.2. Principy dechového vzoru při inhalaci	108
<b>7. Dechová gymnastika (Libuše Smolíková)</b>	<b>112</b>
7.1. Statická dechová gymnastika	113
7.2. Dynamická dechová gymnastika	114
7.3. Mobilizační dechová gymnastika	115
7.4. Kondiční dechová gymnastika	117

<b>8. Dechová rehabilitace po operativních zákrocích na hrudníku a plicích (Libuše Smolíková) .....</b>	<b>119</b>
8.1. Dechová příprava operovaných .....	119
8.2. Respirační fyzioterapie v pooperačním období na ARO a na JIP ...	120
8.2.1. Technika kontaktního dýchání .....	120
8.2.2. Technika reflexního dýchání .....	122
8.2.3. Dechová gymnastika a kondiční cvičení .....	124
8.3. Fyzioterapie pacientů na standardním lůžkovém oddělení .....	124
8.4. Fyzioterapie pacientů s CHOPN v domácím prostředí .....	126
8.5. Dlouhodobá rehabilitační léčba .....	126
<b>Závěr .....</b>	<b>128</b>