



FISIOTERÀPIA RESPIRATÒRIA I RECOMANACIONS PER A PERSONES AMB MPOC

La respiració significa vida. Quan tenim un trastorn respiratori, això, que és una cosa natural, es fa difícil.

Per alleujar la dispnea (ofec) podeu seguir les recomanacions següents, que us ajudaran a viure millor. Tots els exercicis que es proposen a continuació han d'anar acompanyats d'una respiració adequada.

✓ CONTROL DE LA RESPIRACIÓ

Exercicis en posició de tombat

Començarem amb uns exercicis que heu de fer tombat, per relaxar-vos millor i fer que la vostra respiració sigui el més lenta i tranquil·la possible. Si ho necessiteu podeu posar-vos diversos coixins al cap. Repetiu aquests exercicis tantes vegades com us resulti còmode.



- Estirat, situeu els palmells de les mans completament relaxades sobre l'abdomen. Inspireu amb tranquil·litat a través del nas, inflant al mateix temps l'abdomen (on estan les vostres mans). Mantingueu l'aire dins un o dos segons. Tragueu l'aire lentament per la boca amb els llavis contrets (intenteu treure tot l'aire).

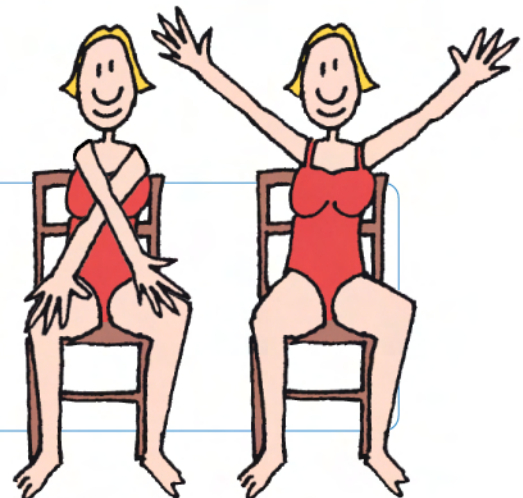


- Continuant tombat, ara situeu les mans en les últimes costelles, a prop de la cintura. Inspireu amb tranquil·litat pel nas perquè s'inflin els costats (on hi ha les mans). Mantingueu l'aire dins un o dos segons, tragueu l'aire per la boca lentament, amb els llavis contrets, fins que no us quedi res. Notareu que els costats es desinflen.

Exercicis en posició d'assegut

Els exercicis següents heu de fer-los assegut en una cadira, amb l'esquena recta i les cames lleugerament separades.

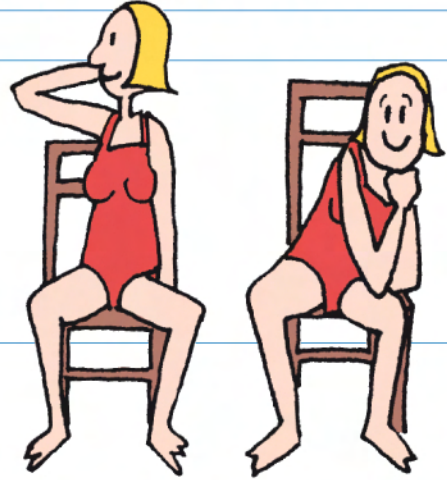
- Poseu la mà dreta sobre el genoll esquerre i la mà esquerra sobre el genoll dret: Inspireu pel nas i, al mateix temps, pugeu els braços formant una "v" amb ells. Espireu per la boca amb els llavis contrets i baixeu lentament els braços fins a tornar a posar les mans creuades sobre els genolls. Repetiu diverses vegades l'exercici.





FISIOTERÀPIA RESPIRATÒRIA I RECOMANNCIONS PER A PERSONES AMB MPOC

- Poseu la mà dreta sobre l'espatlla dreta doblant el colze. Mentre traieu l'aire, baixeu el tronc fins a recolzar el colze sobre el genoll esquerre. A l'inspirar pel nas, pugeu el colze cap amunt i cap enrere. Repetiu diverses vegades amb el braç dret. Després feu un descans i feu el mateix exercici amb el braç esquerre.



Aquests exercicis han de fer-se diàriament.

✓ NETEJA DE SECRECIONS

- Amb la tos, es netegen les vies respiratòries. Perquè la tos sigui eficaç, heu d'agafar aire profundament i deixar-lo anar en un o dos cops de tos.



Beveu 1,5 litres d'aigua cada dia.

✓ EXERCICI FÍSIC

- La dispnea (ofec) provoca que us trobeu millor assegut que movent-vos. Però si passeu moltes hores assegut, cada vegada serà més difícil moure-us. Heu de passejar, encara que només sigui pel passadís de casa. D'aquesta manera cada vegada aguantareu més l'esforç. Sentir "manca d'aire" quan es fa exercici no és perillós.

Camineu cada dia.

✓ PUJAR ESCALES

Podeu pujar escales. Ho heu de fer a poc a poc i portant una respiració correcta. Aquí us donem una pauta a seguir:

1. Poseu-vos davant del primer esglaó i agafeu aire pel nas.
2. Pugeu els esglaons que pugueu (un, dos o tres) bufant.
3. Pareu i preneu aire pel nas.
4. Seguiu pujant els esglaons que pugueu i bufeu.





FISIOTERÀPIA RESPIRATÒRIA I RECOMANANCIÓNS PER A PERSONES AMB MPOC

✓ COM SABER SI S'HA DESCOMPENSAT LA MALALTIA?

De vegades el funcionament del vostre aparell pot "descompensar-se", per una infecció als pulmons o per altres motius. Per això, heu de conèixer quins són els signes d'alarma que indiquin una descompensació i les instruccions que heu de seguir en aquest cas.

1. Augment de la dispnea (ofec) més de l'habitual:

- Prengueu la medicació de rescat (esprais) sense sobrepassar els límits que us hagin indicat.
- Quedeu-vos tranquil a casa. Descanseu assegut, una mica inclinat cap endavant: segeu en una cadira, amb els peus separats i recolzats sobre el terra i inclineu el cap endavant. També podeu posar-vos dret, inclinat cap endavant, recolzant-vos en una lleixa o inclinant-vos una mica sobre ella.
- Si porteu oxigen quan sou a casa, porteu-lo tot el dia amb la dosi i segons el que tingueu establert, NO L'AUGMENTEU.
- Feu exercicis de fisioteràpia respiratòria.
- Moveu-vos més lentament, d'aquesta manera "estalviareu" energia.

Si no milloreu, truqueu a l'equip que us atén!

3. Aparició d'inflor de les cames (edemes als peus):

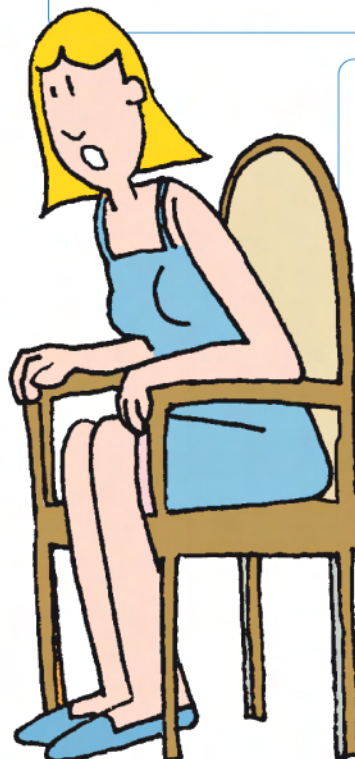
- Disminuiu la quantitat de líquids.
- Eleveu els peus.
- Comproveu el color de les cames.
- Si el problema no millora, truqueu l'equip que us atén.

2. Augment de les secrecions (més moc de l'habitual) o un canvi en el color d'aquestes secrecions (de color més groguenc o verdós), o bé, un canvi en la consistència de les secrecions (mocs més expesos) o impossibilitat d'expectorar:

- Augmenteu la ingesta d'aigua.
- Feu el drenat de secrecions (intenteu expectorar).
- Poseu-vos el termòmetre.
- Si el problema no es resol, truqueu a l'equip que us atén i si teniu febre (més de 38 °C), truqueu al servei d'urgències.

4. Aparició de dolor (sobretot dolor costal):

- Aneu al metge i expliqueu el tipus de dolor. Si no és controlable, aneu al servei d'urgències.





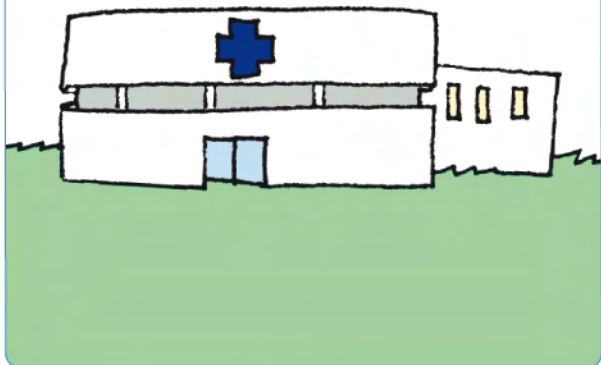
FISIOTERÀPIA RESPIRATÒRIA I RECOMANACIONS PER A PERSONES AMB MPOC

✓ RECOMANACIONS EN CAS D'URGÈNCIA

Quan aparegui un problema, heu de saber a quin dispositiu sanitari heu d'acudir primer (centre de salut, hospital de dia, etc.).

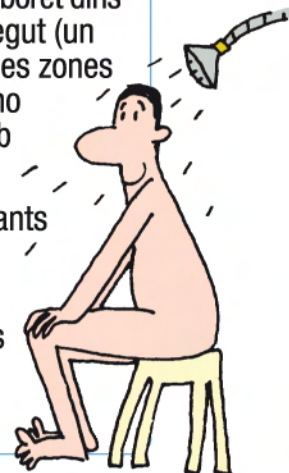
Sobretot, recordeu que **heu de demanar ajuda sempre que hi hagi:**

- Augment de la dispnea (ofec) més del que és habitual i que no disminueix amb les mesures anteriors que us hem recomanat (quedar-se tranquil a casa, ús de l'esprai de rescat, etc.).
- Augment de secrecions (major moc de l'habitual), juntament amb un canvi en el color (grogüenc o verdós), o bé, presenta un canvi en la consistència de les seves secrecions (mocs més espessos) o impossibilitat d'expectorar.
- Aparició de febre mesurada amb termòmetre.
- Edemes (inflor) en els peus.
- Dolor costal.
- Somnolència (més son del que és habitual) durant el dia o problemes per agafar el son a la nit.
- Cefalees (mals de cap) als matins.
- Alteracions de l'estat de consciència: irritabilitat, confusió mental, etc.



✓ CONSELLS PRÀCTICS GENERALS

- **Climatització a casa:** Mantingueu un ambient humit (la humitat òptima és del 45% i la temperatura de 19-21°).
- **Clima:** El fred i els canvis de temperatura són enemics de les malalties respiratòries.
- **Viatges i vacances:** Planifiqueu les vacances amb antelació. Haureu de tenir en compte l'alçada del lloc on aneu. S'aconsella no superar els 1.500 metres. Podeu viatjar en avió. Si necessiteu oxigen, heu d'avisar amb suficient antelació a la companyia aèria.
- **Vestir-se:** La roba ha de ser l'adequada per a l'època de l'any (sense exagerar en la quantitat de peces), ampla i de fàcil de posar. No useu cinturons, faixes i lligues que comprimeixin el tòrax.
- **Dormir:** Establiu rutines per anar a dormir, aixecar-se i descansar. No dormiu migdiades superiors a 90 minuts. Eviteu aliments que continguin cafeïna i alcohol.
- **Oci:** Mantenir l'interès en fer activitats socials. Feu servir estratègies de distracció: tècniques de relaxació, escolteu música, etc.
- **Bany/dutxa:** Si fer aquesta activitat us produeix ofec, col·loqueu un tamboret dins de la banyera. Renteu-vos assegut (un familiar pot ajudar a fer-ho en les zones que suposin més esforç). Feu-ho a poc a poc i eixugueu-vos amb tovalloles petites.
- **Pol·lució:** Eviteu els contaminants com laques, insecticides, pintures, etc.
- **Relacionar-se:** Interesseu-vos per altres persones amb la mateixa malaltia.





FISIOTERÀPIA RESPIRATÒRIA I RECOMANNCIONS PER A PERSONES AMB MPOC

✓ MANTENIR UN PES ADEQUAT

Tant l'excés de pes com el dèficit és perjudicial, per tant, heu de mantenir una dieta equilibrada per aconseguir un pes òptim. Per això, és fonamental una dieta rica en fruites i verdures, i prestar especial atenció tant en la freqüència dels àpats, com en la quantitat de la ingesta.

Quan us trobeu bé...

- Feu dieta equilibrada (3-4 àpats al dia).
- Feu un control periòdic del pes.
- Eviteu digestions pesades.
- Eviteu el restrenyiment.



Quan us trobeu malament...

- Feu àpats lleugers i poc abundants (5-6 preses de consistència tova).
- Eviteu digestions pesades, aliments flatulents (col, coliflor, cebes, etc.) i la ingesta excessiva d'hidrats de carboni (pa, pasta, patates, arròs...).
- És important incrementar l'aportació de calci (lactis i derivats) mentre estiguen prenent corticoides orals (cortisona).

La millor beguda és l'aigua. Es recomana la ingesta diària de 1,5 litres, ja que us ajudarà a fluidificar les secrecions.

✓ OXIGEN

Si us han prescrit oxigen a casa, l'heu de fer servir un mínim de 16 hores al dia (sempre durant la nit, després dels àpats, al fer qualsevol esforç i quan esteu a casa). Fer-lo servir **menys de 16 h no produeix cap benefici terapèutic**. Quan tingueu més dispnea, porteu-lo tot el dia. Si us han prescrit oxigen és perquè el teniu baix en sang (determinat amb la gasometria arterial, la "prova de la punxada"), i no perquè tingueu ofec o fatiga.

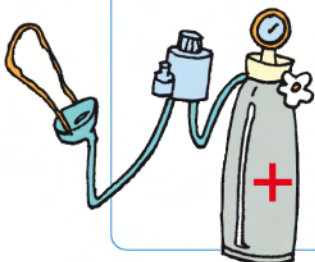
L'oxigen no treu la fatiga o ofec, però és una part important del tractament.

L'oxigen pot subministrar-se de diverses maneres: bombones d'oxigen, concentrador i oxigen líquid. Tant el sistema a fer servir, la forma d'administració (cànules nasals "ulleres o lents" o mascareta) i la quantitat d'oxigen dependran de les necessitats de l'usuari. El vostre equip mèdic us ho indicarà. En cap cas es pot modificar, ja que pot fer mal a l'organisme (si no rep la quantitat d'oxigen adequada).

Precaucions generals:

- No s'ha de col·locar la font d'oxigen a prop de fonts de calor (cuina, forns, radiadors, aparells tècnics, etc.).
- No manipuleu els aparells.

- Mantingueu l'aparell i els seus accessoris (mascaretes, ulleres nasals, etc.) en bon estat i substituïu-les per unes noves quan es necessiti.
- Mantingueu sempre els orificis nasals nets i eviteu possibles lesions nasals.





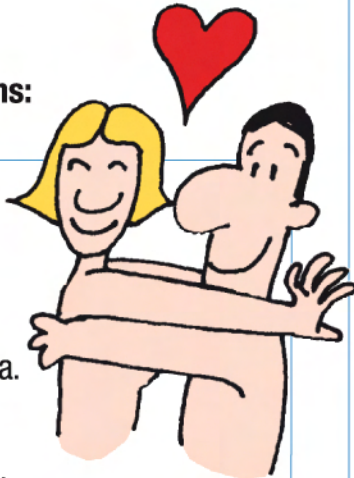
FISIOTERÀPIA RESPIRATÒRIA I RECOMANACIONS PER A PERSONES AMB MPOC

✓ RELACIONS SEXUALS

Pot ser no us atreviu a preguntar obertament si és "perillós" mantenir relacions sexuals o com la malaltia pot interferir sobre elles. La activitat sexual és important. Petits increments en la freqüència cardíaca i respiratòria són normals durant aquesta activitat. La presència de fatiga, dispnea, el baix nivell d'oxigen o els efectes produïts per la medicació o els equips d'oxigenoteràpia poden disminuir el desig, però aquestes circumstàncies no han de ser una limitació perquè pugueu mantenir relacions sexuals.

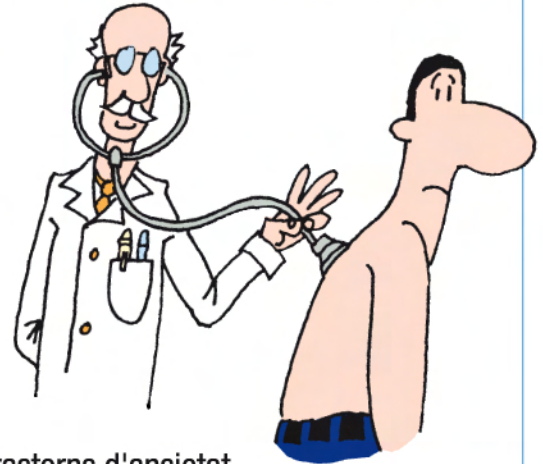
Algunes recomanacions:

- Eviteu-les després dels àpats.
- Disposeu d'una habitació amb una temperatura adequada.
- Compteu amb un període de descans previ (feu exercicis de respiració, relaxació i higiene bronquial).
- Adopteu una postura còmoda (evitant posicions que suposin suportar el propi pes). Són preferibles les posicions passives (de costat, assegut cara a cara, etc.).
- Si heu de fer servir oxigen a casa, podeu fer-lo servir durant la relació. També podeu usar els esprais de rescat abans i després de la relació sexual.



✓ QUINS FACTORS PODEN INFLUIR NEGATIVAMENT A LA MALALTIA?

- Seguir fumant.
- No fer el tractament tal com us l'han prescrit.
- No fer la tècnica inhalatòria correctament.
- Mal control d'altres malalties associades.



- Trastorns d'ansietat i depressió. L'ansietat es caracteritza per tenir sensacions com tensió, por, angonya, opressió al pit, etc. La depressió es caracteritza per l'aparició de sensacions de tristesa, apatia, fatiga, etc. Els trastorns acostumen a produir-se per la pròpia malaltia i s'han de buscar formes per solucionar-los.
- No anar a les visites programades.
- Problemes socials i familiars.

