Дыхательная гимнастика при бронхиальной астме

Т.Н. Анохина

К.м.н., врач-пульмонолог ФГБУ "Федеральный клинический центр высоких медицинских технологий" ФМБА России, Москва

При наличии бронхиальной астмы мы нередко задаем доктору вопрос: чем еще, кроме ингаляторов, можно себе помочь? Так вот, прекрасным дополнением к медикаментозной терапии является дыхательная гимнастика. О ней и пойдет речь в этой статье.

При бронхиальной астме суженные дыхательные пути создают сопротивление воздушному потоку, особенно на выдохе, вызывая задержку воздуха в легких, перерастяжение и вздутие легких, уплощение диафрагмы. Всё это резко увеличивает нагрузку на дыхательный аппарат. Происходит перенапряжение и утомление дыхательных мышц.

А чем может помочь дыхательная гимнастика? Перечислим основные задачи дыхательных упражнений при бронхиальной астме:

- уменьшение спазма бронхов;
- очищение бронхиального дерева;
- расслабление дыхательной мускулатуры;
- укрепление мышц, принимающих участие в акте дыхания;
- увеличение подвижности диафрагмы и грудной клетки.

Дыхательные упражнения могут быть статическими или динамическими (без движений рук, ног или туловища или с их движениями). Обучаться дыхательной гимнастике лучше в межприступный период. Освоить правильную технику дыхательных упражнений помогут врачи и инструкторы лечебной физкультуры. В качестве примера рассмотрим некоторые дыхательные техники, которые врачи лечебной физкультуры рекомендуют использовать при бронхиальной астме.

Дыхательные упражнения с удлиненным выдохом и сопротивлением

Дыхание через сомкнутые трубочкой губы. Расслабляем мышцы шеи и плеч. Вдыхаем в течение 2 секунд через нос, держа рот закрытым. Делаем выдох в течение 4 секунд через губы, сложенные в трубочку. Если это слишком трудно, тогда просто выдыхаем вдвое дольше, чем обычно.

Выдох с сопротивлением. Для выполнения упражнения нужен сосуд, заполненный водой, и трубочка (или соломинка для коктейля). После глубокого вдоха как можно медленнее выдыхаем через трубочку в воду. Упражнение можно выполнять и в период обострения бронхиальной астмы.

Диафрагмальное дыхание (брюшное дыхание)

Дыхание осуществляется преимущественно за счет работы передней брюшной стенки и диафрагмы, тем самым улучшается вентиляция нижних отделов легких, облегчается откашливание вязкой мокроты, тренируется диафрагма.

Исходное положение: сидя на стуле с прямой спиной. На вдохе живот идет вперед (как будто наполняется воздухом), при выдохе втягивается внутрь (освобождается от воздуха). Выдох делаем через сомкнутые губы.

Волевая регуляция дыхания

Волевая регуляция дыхания поможет вам нормализовать соотношение вдоха и выдоха. На этой методике основана дыхательная гимнастика К.П. Бутейко. Тренировки по этой системе заключаются в следующем: усилием воли уменьшаем скорость и глубину вдоха, делаем компенсаторную паузу после долгого спокойного выдоха, стремясь постепенно приблизить дыхание к нормальному. Дыхательные тренажеры, создающие дозированное повышенное сопротивление воздушной струе во время выдоха, облегчают обучение этой методике. Учатся этой методике только под руководством инструктора.

Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

Некоторые врачи при бронхиальной астме рекомендуют дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой. Смысл методики А.Н. Стрельниковой заключается в тренировке короткого, резкого, шумного вдоха через нос с частотой приблизительно 3 вдоха

за 2 секунды с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос или через рот (о выдохе в этой гимнастике думать запрещено). Чтобы не дать возможности сделать глубокий вдох, одновременно с ним выполняются движения, вызывающие сжатие грудной клетки. Пример упражнения из дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой представлен ниже.

Упражнение "Ладошки". Исходное положение: встать прямо, согнуть руки в локтях, локти при этом опущены вниз. Ладони направлены к "зрителю". Делаем шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимаем ладони в кулаки, совершая хватательные движения. Руки при этом должны оставаться неподвижными, сжимаются только ладони. После активного вдоха свободно выдыхаем через нос или рот, кулаки в это время разжимаются. Произведя 4 резких шумных вдоха носом, руки опускаем и отдыхаем 3–4 секунды. Сделаем еще 4 коротких шумных вдоха и снова остановимся на дыхательную паузу. Повторяем 24 раза по 4 вдоха носом, или 12 раз по 8 вдохов, или 3 раза по 32 вдоха.

Однако из-за технически сложного выполнения и отсутствия существенных преимуществ по сравнению с другими видами респираторной гимнастики методика А.Н. Стрельниковой не получила широкого распространения.

Упражнения с гимнастическими предметами

Чтобы улучшить подвижность грудной клетки, используют дыхательные упражнения динамического характера с гимнастическими предметами. Некоторые из них приведены в следующей статье на стр. 10.

Дыхательная гимнастика с произнесением звуков

При произнесении звуков вибрация голосовых складок передается на дыхательные пути, легкие и от них – на грудную клетку. Считается, что такая вибрация позволяет расслабить спазмированные бронхи и бронхиолы. Сила вибрации зависит от силы воздушной струи, возникающей при произнесении тех или иных звуков. Этот факт и используется в звуковой гимнастике для тренировки дыхательных мышц и диафрагмы. Наибольшая сила требуется при произнесении глухих согласных – п, т, к, ф, с. Произнося их, мы больше всего напрягаем мышцы грудной клетки и диафрагмы. Среднее по силе напряжение развивается при произнесении звонких согласных – б, д, г, в, з. Легче всего произносить так называемые сонанты (от латинского sonus – "звук") – м, н, л, р.

Все звуки нужно произносить строго определенным образом в зависимости от цели звуковой гимнастики, поэтому лучше заниматься под руководством специалиста. Так, при бронхиальной астме жужжащие, шипящие и рычащие звуки произносятся громко, энергично, "возбуждающе", а при хроническом бронхите те же звуки следует произносить тихо (даже шепотом), мягко, успокаивающе. До и после каждого упражнения производят "очистительный выдох" – звук "пфф" через губы, сложенные трубочкой. С него же и начинают занятие. Другое обязательное упражнение – "закрытый стон" (звук "м-м-м"), которое выполняют сидя, немного наклонившись вперед и положив кисти на колени ладонями вниз. Дышать, выполняя упражнения, нужно так: вдох через нос 1–2 секунды, пауза 1 секунда, активный выдох через рот 2–4 секунды, пауза 4–6 секунд. Обычно, чтобы получить какой-то эффект, рычать и мычать приходится 2–3 раза в день по 5–25 минут. Звуковая гимнастика при регулярных занятиях дает очень хороший эффект. А в некоторых случаях она способна даже снять приступ бронхиальной астмы.

Выбор дыхательных упражнений зависит от многих факторов: возраст, тяжесть и фаза заболевания (есть обострение или нет), исходное самочувствие. Интенсивность тренировок увеличивается постепенно. Обсудите со своим лечащим врачом, какие упражнения подойдут вам.

Таким образом, дыхательная гимнастика – это очень простой, но при этом эффективный способ лечения и профилактики обострений астмы, который не требует особых затрат и может использоваться людьми разного возраста. Занятия дыхательной гимнастикой положительно влияют на настроение и эмоциональное состояние. Чтобы достичь положительного эффекта, заниматься нужно регулярно на протяжении нескольких месяцев, а потом поддерживать достигнутый результат. Будьте здоровы! Дышите свободно!