

Fisioteràpia Respiratòria

V Jornada Respiratori CAMFiC (Tarragona)



M. Montserrat Inglés Novell
Antonio M. Maya Martín

Fisioteràpia Respiratòria (FR)

La **Fisioteràpia Respiratòria**, és un conjunt de tècniques de tipus físic i suport educacional, que juntament amb el tractament mèdic, actuen complementàriament pretenent millorar la funció ventilatòria i respiratòria de l'organisme, la qualitat de vida i el benestar físic.

Indicacions i Camps d'actuació FR

- Malalties Cròniques
- Cirurgia
- Deformitats toràciques
- Pacients d'UCI
- Pediatria



Indicacions i Camps d'actuació FR

- Malalties Cròniques:
 - MPOC (Malaltia Pulmonar Obstructiva Crònica)
 - Emfisema pulmonar
 - Bronquièctasi
 - Asma
 - Fibrosi quística





CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària

Contraindicacions de la FR

- En pneumotòrax sense drenatge toràcic.
- En processos hemorràgics: hemoptisi, pneumònies en fase hemorràgica, etc.
- En tuberculosi pulmonar activa.
- Febre.
- En pacients terminals o amb gran afectació del seu estat general.

Tècniques de Fisioteràpia Respiratòria

- **Tècniques de recuperació funcional.** Exercicis d'expansió toràcica i la mobilització diafragmàtica.
- **Tècniques d'entrenament muscular.** Enfortir la musculatura respiratòria i esquelètica.
- **Tècniques de neteja bronquial:**
 - **Utilitzen la gravetat,** anomenades drenatge postural.
 - **Utilitzen ones externes de xoc,** com el clapping o les vibracions.
 - **Utilitzen la compressió de l'aire:** com la tos, la tècnica d'expiració forçada, l'augment de flux espiratori, les tècniques de pressió positiva, les d'expiració lenta etc...

Objectius Generals Fisioteràpia Respiratòria

1. Mantenir la Mecànica Ventilatòria
 2. Permeabilització de les vies aèries o drenatge de secrecions
 3. Control del Patró Ventilatori
 4. Alleugeriment de la Dispnea i l'Ansietat
 5. Entrenament a l'esforç
 6. Educació Sanitària
- 



CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària

Tècniques de Fisioteràpia Respiratòria

- Respiració diafragmàtica en D/S.
- Respiració diafragmàtica en sedestació.
- Respiració costal en D/S.
- Respiració costal en sedestació.
- Educació de la tos: incentivar-la i inhibir-la

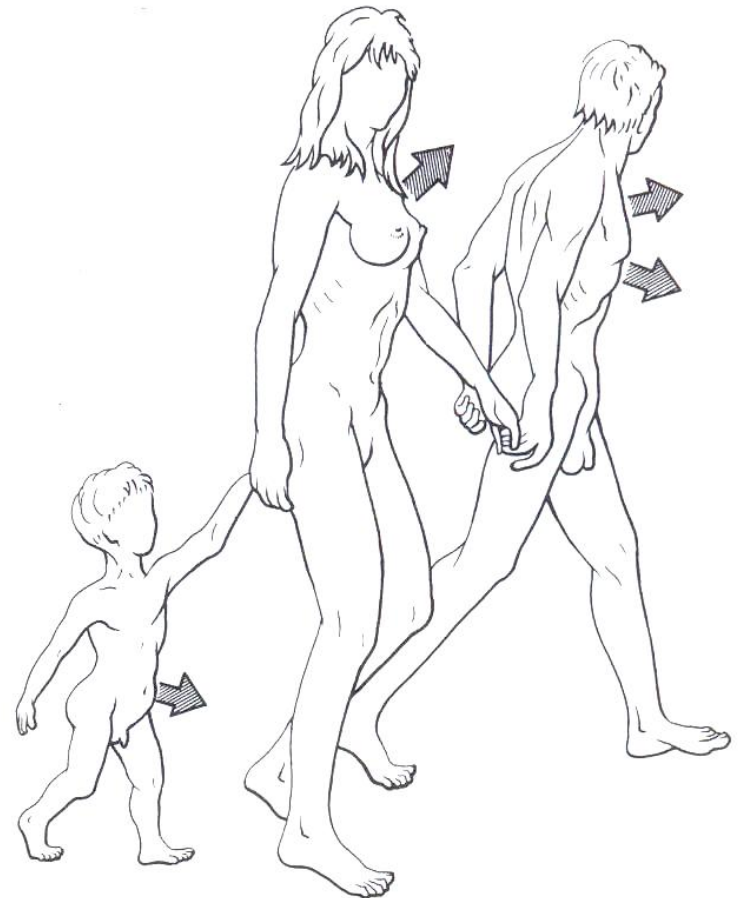




CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària

Tipus de Respiració

- Respiració costal superior.
- Respiració costo-diafragmàtica.
- Respiració diafragmàtica o abdominal.



Mantenir la Mecànica Ventilatòria

- Reeduació del diàmetre vertical del tòrax
- Reeduació del diàmetre transversal del tòrax
- Reeduació del diàmetre anteroposterior del tòrax
- Expansions Toràciques o Costals





CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària

Reeducació del Diàmetre Vertical del Tòrax

- Respiració abdómino-diafragmàtica
inspirar → treure panxa
espirar → amagar panxa
- Evitar tensió dels abdominals: cames doblegades
- Evitar tensió de la musculatura inspiratòria
auxiliar: coixí sota el cap
- Utilitzar mans com a estímul exteroceptiu

Reeducació del Diàmetre Vertical del Tòrax



Reeducació del Diàmetre Transversal del Tòrax

- Respiració costo-basal (expansió toràcica)
inspirar → inflar costelles
espirar → desinflar costelles
- Mans a les costelles baixes
- Bilaterals o unilaterals, en D/S, sedestació amb inclinació de tronc, en D/L amb ajuda de moviments de braços i en Bipedestació.



CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària

Reeducació del Diàmetre Transversal del Tòrax



Reeducació del diàmetre anteroposterior del tòrax

- Poques vegades s'ha de potenciar, més aviat s'ha d'inhibir o frenar.
- Mans per sota la clavícula i per damunt les primeres costelles.
- En cas de pneumotòrax





CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària

Reeducació del diàmetre anteroposterior del tòrax



Expansions Toràciques o Costals

- Perfeccionen els moviments de la caixa toràcica i mobilitzen secrecions.
- Porten l'aire a una zona determinada del pulmó.
- Es realitza pressió amb la mà plana en l'expiració i al inici de la inspiració.
- Si es fan contra-resistència: enfortiment musculatura intercostal.

Expansions Toràciques o Costals

Tècniques:

- Expansió posterior basal bilateral o unilateral
- Expansió posterior medial bilateral
- Expansió anterior basal bilateral o unilateral
- Expansió anterior medial bilateral o unilateral
- Expansió apical bilateral o unilateral

Expansions Toràciques o Costals

Mètodes:

- Estímul exteroceptiu pel fisioterapeuta
- Estímul exteroceptiu pel propi pacient
- Estímul exteroceptiu amb cinturó





CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària

Expansions Toràciques o Costals





CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària

Expansions Toràciques o Costals

Expansió anterior





CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària

Expansions Toràciques o Costals





CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària

Expansions Toràciques o Costals



Tècniques de Drenatge de Secrecions

- Tos i expectoració dirigida





CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària

Tos i expectoració dirigida

- És el mecanisme que fem servir per treure les secrecions.
- És un acte reflex que es pot provocar voluntàriament.
- Consisteix en la contracció brusca de la musculatura espiratòria dels petits als grans bronquis.



CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària

Tos i expectoració dirigida

- El pacient educa la seva tos.
- La musculatura abdominal pot ser assistida pel fisioterapeuta.
- Molt útil la maniobra del “huff” llarg, després d’una respiració abdómino-diafragmàtica.
- És l’etapa final de tots els mètodes de drenatge.



CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària

Tos i expectoració dirigida

Tos Correcta:

- Posició: assegut inclinat endavant
- 1r. Inspiració profunda cap a on volem drenar
- 2n. Tancar glotis (apnea) i contracció d'abdominals
- 3r. Cops de tos dobles i curts amb boca oberta



CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària

Tos i expectoració dirigida





CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària

Tos i expectoració dirigida

Ajudes per a tossir:

1. Pressions a les costelles baixes en el moment de tossir.
2. Suaus cops al manubri esternal (sobre tràquea).
3. Moviments de braços i cap.



Tos i expectoració dirigida



La tos irritativa es frena amb:

1. Espiració amb fre de llavis.
2. Inspiració i espiració pel nas.
3. Maniobra de Laliberté i col.

Moltes Gràcies

