



PHỤC HỒI CHỨC NĂNG HÔ HẤP VÀ TÁI HÒA NHẬP CỘNG ĐỒNG CHO BN BỆNH PHỔI TẮC NGHẼN MẠN TÍNH

ĐẠI CƯƠNG

- **Phục hồi chức năng hô hấp giúp:**
 - ✓ Giảm triệu chứng khó thở
 - ✓ Cải thiện chất lượng cuộc sống
 - ✓ Tăng khả năng gắng sức
 - ✓ Ổn định hoặc cải thiện bệnh
 - ✓ Giảm số đợt kịch phát phải nhập viện điều trị
 - ✓ Giảm số ngày nằm viện
 - ✓ Tiết kiệm chi phí điều trị

ĐẠI CƯƠNG

- **PHCN hô hấp gồm 3 nội dung:**
 - ✓ Giáo dục sức khỏe
 - ✓ Vật lý trị liệu hô hấp
 - ✓ Hỗ trợ tâm lý và tái hòa nhập xã hội

PHƯƠNG PHÁP THÔNG ĐỜM LÀM SẠCH ĐƯỜNG THỞ

- Mục đích: giúp BN biết cách loại bỏ đờm, dịch tiết phế quản làm cho đường thở thông thoáng.
- Chỉ định: BN có nhiều đờm gây cản trở hô hấp hoặc gặp khó khăn khi khạc đờm.
- **2 kỹ thuật chính:**
 - ✓ Ho có kiểm soát
 - ✓ Kỹ thuật thở ra mạnh

HO CÓ KIỂM SOÁT

- Bước 1: Ngồi trên giường hoặc ghế thư giãn, thoải mái.
- Bước 2: Hít vào chậm và thật sâu.
- Bước 3: Nín thở trong vài giây.
- Bước 4: Ho mạnh 2 lần, lần đầu để long đờm, lần sau để đẩy đờm ra ngoài.
- Bước 5: Hít vào chậm và nhẹ nhàng. Thở chúm môi vài lần trước khi lặp lại động tác ho.

HO CÓ KIỂM SOÁT



Ngồi trên ghế thoải mái
Hít vào chậm, sâu



Nín thở vài giây



Ho mạnh 2 lần
Lần 1 → long đờm
Lần 2 → đẩy đờm ra ngoài



Hít vào chậm, nhẹ nhàng
Thở chúm môi vài lần
Lặp lại động tác ho

KỸ THUẬT THỞ RA MẠNH

- Bước 1: Hít vào chậm và sâu.
- Bước 2: Nín thở trong vài giây.
- Bước 3: Thở ra mạnh và kéo dài.
- Bước 4: Hít vào nhẹ nhàng. Hít thở đều vài lần trước khi lập lại.

PHƯƠNG PHÁP THÔNG ĐỜM LÀM SẠCH ĐƯỜNG THỞ

- Để hỗ trợ thông đờm có hiệu quả cần:
 - ✓ Uống đủ nước hàng ngày, trung bình từ 1lít – 1,5lít nước, nhất là những bệnh nhân có thở oxy, hoặc trong điều kiện thời tiết nóng bức.
 - ✓ Chỉ dùng các loại thuốc long đờm, loãng đờm, không nên dùng các thuốc có tác dụng ức chế ho.

BẢO TỒN VÀ DUY TRÌ CHỨC NĂNG HÔ HẤP

- Mục đích:
 - ✓ Hướng dẫn các bài tập thở khắc phục sự ứ khí trong phổi.
 - ✓ Hướng dẫn các biện pháp đối phó với tình trạng khó thở.
- *Các kỹ thuật:*
 - ✓ Bài tập thở chúm môi
 - ✓ Bài tập thở hoành
 - ✓ Các biện pháp đối phó với cơn khó thở
 - ✓ Cơn khó thở về đêm

BÀI TẬP THỞ CHÚM MÔI

- ✓ Tư thế ngồi thoải mái.
- ✓ Thả lỏng cổ và vai.
- ✓ Hít vào chậm qua mũi.
- ✓ Môi chúm lại như đang huýt sáo, thở ra bằng miệng chậm sao cho thời gian thở ra gấp đôi thời gian hít vào.
- Lưu ý: dùng kỹ thuật thở chúm môi bất cứ lúc nào cảm thấy khó thở, như khi leo cầu thang, tắm rửa, tập thể dục...

BÀI TẬP THỞ CHÚM MÔI



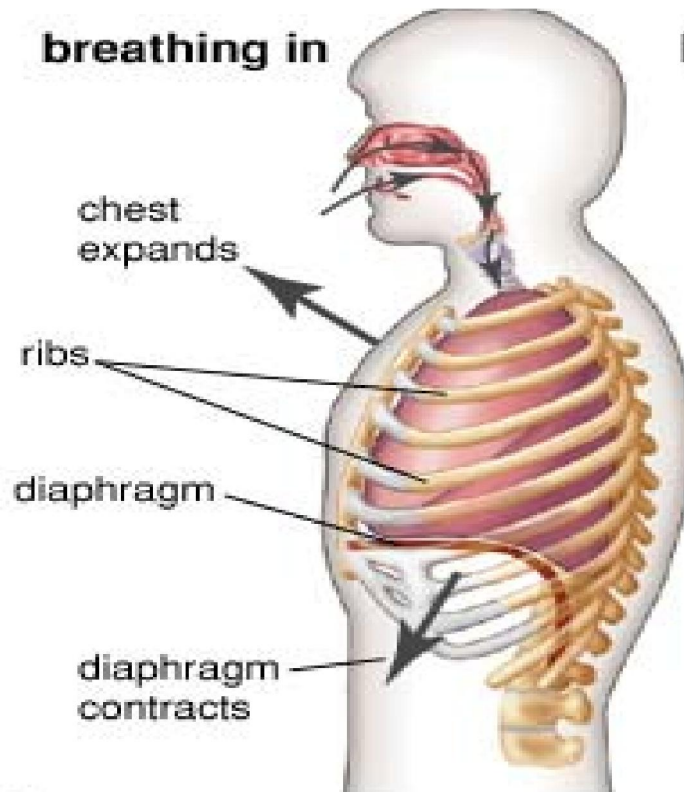
BÀI TẬP THỞ HOÀNH

- Ngồi ở tư thế thoải mái.
- Thả lỏng cổ và vai.
- Đặt 1 bàn tay lên bụng và đặt bàn tay còn lại lên ngực.
- Hít vào chậm qua mũi sao cho bàn tay trên bụng có cảm giác bụng phình lên. Lồng ngực không di chuyển.
- Hóp bụng lại và thở ra chậm qua miệng với thời gian thở ra gấp đôi thời gian hít vào và bàn tay trên bụng có cảm giác bụng lõm xuống.

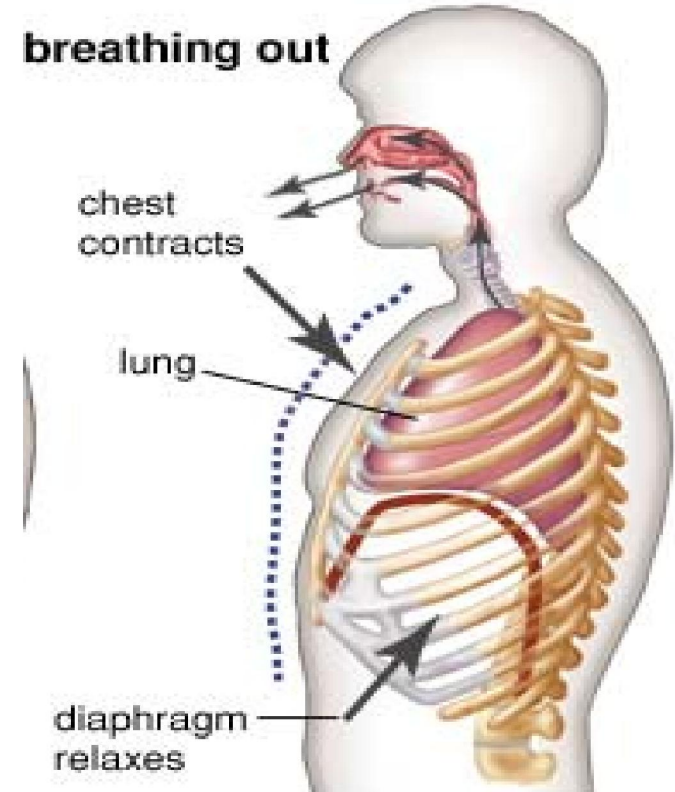
BÀI TẬP THỞ HOÀN HÒA



breathing in



breathing out



CÁC BIỆN PHÁP ĐỐI PHÓ VỚI CƠN KHÓ THỞ

- Chọn các tư thế đứng hoặc ngồi sao cho phần thân trên từ hông trở lên hơi cúi về phía trước. Có thể tìm các điểm tựa như tường, mặt bàn, bệ gạch... Tư thế này giúp cơ hoành di chuyển dễ dàng hơn.
- Luôn kết hợp với thở mím môi.
- Ở tư thế ngồi, chi trên nên đặt ở tư thế sao cho khuỷu tay hoặc bàn tay chống lên đầu gối hay đầu tựa vào cẳng tay. Ở tư thế này, các hoạt động của các cơ hô hấp ở lồng ngực hỗ trợ tốt nhất để làm nở phổi.

CƠN KHÓ THỞ VỀ ĐÊM

- **Trước khi ngủ:**

- ✓ Dùng thuốc giãn phế quản loại tác dụng kéo dài.
- ✓ Dùng nhiều gối để kê đầu cao khi ngủ.
- ✓ Đặt thuốc bơm xịt loại để cất cơn ngay cạnh giường, trong tầm tay.

- **Khi thức giấc vì khó thở:**

- ✓ Ngồi ở cạnh mép giường với tư thế hơi cúi người ra phía trước, khuỷu tay chống gối.
- ✓ Thở mím môi chậm rãi và điềm tĩnh đến khi hết khó thở.

TẬP THỂ DỤC VÀ LUYỆN TẬP

- **Xây dựng chương trình luyện tập:**
 - ✓ Tập thể dục giúp cho khí huyết lưu thông, cơ bắp mạnh khỏe hơn, cơ hô hấp mạnh hơn.
 - ✓ Các bài tập được xây dựng phù hợp với khả năng và thể lực của từng người và được tăng dần cường độ để đạt được hiệu quả cần thiết.
 - ✓ Các động tác đơn giản, từ nhẹ đến nặng, khi bệnh nhân cảm thấy khó thở thì dừng lại.

CÁC BÀI TẬP VẬN ĐỘNG

■ Bài tập vận động tay:

- ✓ Để tăng cường sức cơ chi trên, cơ hô hấp.
- ✓ Các loại hình vận động tay thường dùng: nâng tạ, máy tập chi trên đa năng...

■ Bài tập vận động chân:

- ✓ Giúp cho các bắp cơ ở chân rắn chắc hơn, cải thiện chức năng tim - phổi, giúp cho cơ thể có được sức bền cần thiết, dẻo dai và người bệnh sẽ lâu mệt hơn khi phải gắng sức.
- ✓ Loại hình thường được sử dụng: xe đạp lực kế, thảm lăn, đi bộ trên mặt phẳng, leo cầu thang...

THỜI GIAN, LIỆU TRÌNH TẬP LUYỆN

- Ít nhất 8 tuần, mỗi tuần 3 buổi. Khi đã thành thạo các bài tập, bệnh nhân sẽ tự tập luyện tại nhà.
- Luyện tập vận động không đều đặn, không đầy đủ, không đúng phương pháp sẽ không đem lại những kết quả như mong muốn.

TẬP LUYỆN CÁC HOẠT ĐỘNG SINH HOẠT HÀNG NGÀY

▪ Đi bộ:

- ✓ Bắt đầu bằng đi bộ một thời gian ngắn trên mặt phẳng, có thể dùng oxy nếu cần thiết. Khi khó thở phải dừng lại ngay.
- ✓ Đi theo tốc độ của riêng BN, phù hợp với gắng sức của họ.
- ✓ Kết hợp với bài tập thở hoành, khi hít vào bụng giãn nở to, khi thở ra bụng xẹp lại.

▪ Lưu ý:

- ✓ Tránh động tác thừa không cần thiết, tránh mang vật nặng.
- ✓ Kéo dài khoảng cách đi bộ theo nỗ lực tập luyện hàng ngày của BN.

TẬP LUYỆN CÁC HOẠT ĐỘNG SINH HOẠT HÀNG NGÀY

▪ Leo cầu thang

- ✓ Leo cầu thang là một gắng sức thể lực nặng do vậy có thể phải thở oxy bổ sung trong quá trình leo.
- ✓ Bước từng bước một, tay bám vào tay vịn của cầu thang để giữ thăng bằng tránh ngã.
- ✓ Vừa leo cầu thang vừa phối hợp với thở hoành và thở chúm môi để giảm khó thở và tăng khả năng gắng sức.
- ✓ Khi bệnh nhân cảm thấy khó thở thì dừng lại và ngồi nghỉ tại bậc hoặc chiếu nghỉ của cầu thang.

TẬP LUYỆN CÁC HOẠT ĐỘNG SINH HOẠT HÀNG NGÀY

■ Tắm rửa, vệ sinh cá nhân

- ✓ Không nên tắm khi người không khỏe và ở nhà một mình.
- ✓ Nên dùng vòi hoa sen loại cầm tay, ống dẫn nước đủ dài di động dễ dàng.
- ✓ Dùng bàn chải có cán dài để kỳ cọ, tránh cúi người.
- ✓ Nên dùng ghế để ngồi khi tắm. Chọn ghế loại chắc chắn, nhẹ, chiều cao thích hợp, có chỗ dựa hoặc không tùy ý.
- ✓ Nên đặt những thanh vịn trong nhà tắm.
- ✓ Không dùng loại xà bông, dầu gội... có mùi hắc khó chịu.
- ✓ Nếu bệnh nhân đang thở oxy dài hạn tại nhà, trong khi tắm cũng vẫn cần phải thở oxy. Đặt bình oxy cạnh cửa phòng tắm, dây dẫn oxy đủ dài đưa vào nhà tắm.

TẬP LUYỆN CÁC HOẠT ĐỘNG SINH HOẠT HÀNG NGÀY

▪ Mặc quần áo

- ✓ Sắp xếp tủ quần áo gọn gàng, ngăn nắp, dễ lấy.
- ✓ Tránh các loại quần áo chật, bó sát, quá nhiều lớp,...
- ✓ Nên thay bằng quần chun hoặc quần có dây đeo vai.
- ✓ Phụ nữ nên dùng áo ngực loại mềm mại, co giãn hoặc thay bằng áo lót.
- ✓ Ngồi xuống giường hoặc ghế khi mặc quần áo.
- ✓ Nếu thấy mệt khi cúi gập người, nên sử dụng các dụng cụ mang tất có dây kéo, dụng cụ mang giày có cán dài. Tốt nhất dùng các loại giày không cột dây.

TẬP LUYỆN CÁC HOẠT ĐỘNG SINH HOẠT HÀNG NGÀY

▪ Làm việc nhà

- ✓ Sắp xếp để có thể đi một vòng, tránh đi tới đi lui nhiều lần.
- ✓ Nên dùng loại xe đẩy nhỏ có bánh xe để chất đồ đạc lên.
- ✓ Hạn chế đi cầu thang. Nếu bắt buộc phải đi, nên nghỉ ở khoảng giữa cầu thang và đặt ghế ở cuối để ngồi nghỉ.
- ✓ Tránh dùng các loại có mùi gắt như dầu lửa, long não, thuốc tẩy...

TẬP LUYỆN CÁC HOẠT ĐỘNG SINH HOẠT HÀNG NGÀY

▪ **Làm bếp**

- ✓ Sắp xếp các dụng cụ làm bếp vừa tầm tay, dễ lấy.
- ✓ Nên ngồi khi chuẩn bị món ăn. Chọn món đơn giản, dễ làm, không cầu kỳ. Ưu tiên cho các thức ăn làm sẵn và tận dụng khả năng bảo quản thức ăn của tủ lạnh.
- ✓ Khi dọn dẹp nên dùng mâm hoặc xe đẩy nhỏ.
- ✓ Tuyệt đối tránh các loại bếp có nhiều khói hoặc các món nướng. Ưu tiên sử dụng bếp điện hoặc lò vi sóng.
- ✓ Nhà bếp cần thông thoáng, nên có quạt thông gió hoặc quạt máy nhỏ.

TẬP LUYỆN CÁC HOẠT ĐỘNG SINH HOẠT HÀNG NGÀY

▪ Ra ngoài

- ✓ Sắp xếp công việc không vội vã, làm việc vừa với sức mình.
- ✓ Không đi xe điện ngầm. Nếu đi xe buýt, tránh đi xe quá đông người. Nếu đi ô tô riêng, tránh vào xe ngay sau khi xe đỗ lâu ở ngoài nắng. Nên vặn máy điều hòa trước hoặc mở cửa xe cho thoáng.
- ✓ Tránh nơi đông người, kém thoáng khí.
- ✓ Chú ý giữ ấm nếu khí hậu bên ngoài lạnh và nhiều gió.
- ✓ Tiêm vaccine phòng cúm hàng năm, vaccine phòng phế cầu mỗi 3 - 5 năm.

TẬP LUYỆN CÁC HOẠT ĐỘNG SINH HOẠT HÀNG NGÀY

■ Đi mua sắm

- ✓ Nên sử dụng các loại xe đẩy khi đi mua sắm, tránh xách hoặc mang vác nặng.
- ✓ Mua và thử quần áo có thể làm cho bệnh nhân rất mệt. Nên biết trước số đo của mình hoặc mang theo thước dây. Cách khác là chỉ mua sắm ở những tiệm quen để có thể đổi lại nếu không vừa.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bartolome R Celli (2011), "*Pulmonary rehabilitation in COPD*" UpToDate version 19.1.
2. Nici L, Donner C, Wouters E, et al. "American Thoracic Society/European Respiratory Society statement on pulmonary rehabilitation". *Am J Respir Crit Care Med* 2006; 173:1390.
3. Troosters T, Casaburi R, Gosselink R, Decramer M. "Pulmonary rehabilitation in chronic obstructive pulmonary disease". *Am J Respir Crit Care Med* 2005; 172:19.
4. Seymour JM, Moore L, Jolley CJ, et al. "Outpatient pulmonary rehabilitation following acute exacerbations of COPD". *Thorax* 2010; 65:423.
5. Geddes EL, O'Brien K, Reid WD, et al. "Inspiratory muscle training in adults with chronic obstructive pulmonary disease: an update of a systematic review". *Respir Med* 2008; 102:1715
6. Salman GF, Mosier MC, Beasley BW, Calkins DR. "Rehabilitation for patients with chronic obstructive pulmonary disease: meta-analysis of randomized controlled trials". *J Gen Intern Med* 2003; 18:213.



Xin trân trọng cảm ơn!



PHỤC HỒI CHỨC NĂNG HÔ HẤP VÀ TÁI HÒA NHẬP CỘNG ĐỒNG CHO BN BỆNH PHỔI TẮC NGHẼN MẠN TÍNH

Ts.Bs.Vũ Văn Giáp

Trung tâm Hô hấp- Bệnh viện Bạch Mai

Giảng viên Đại học y Hà Nội