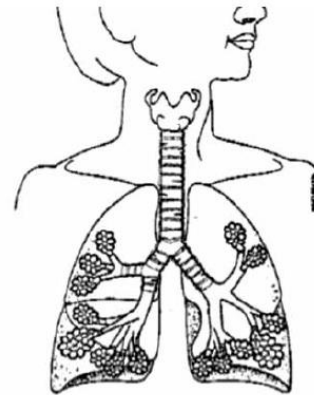


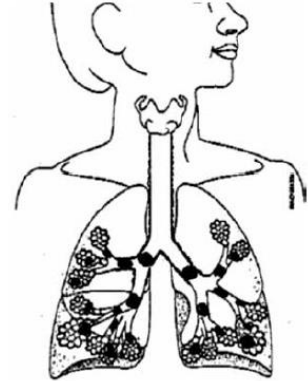
KİSTİK FİBROZİSTE REHABİLİTASYON

Yrd. Doç. Dr. Özge Keniş Coşkun
Marmara Üniversitesi Fiziksel Tıp ve
Rehabilitasyon Anabilim Dalı

Neden?



Normal akciğer



Kistik fibrozis akciğeri

Tedavisiyle
nasıl başa
çıkabileceğini
öğrenen kişi,
kendini
daha mutlu ve
bağımsız
hissedecektir.



Hava Yolu Temizliği Teknikleri

- Postural drenaj ve perküsyon, vibrasyon
- Aktif solunum teknikleri döngüsü, otojenik drenaj
- Flutter, pozitif ekspiratuar basınç (PEP) ve Acapella
- Yüksek frekanslı göğüs duvarı osilatörü (VEST)









Postural Drenaj ve Perküsyon - Patpat

- Aç karnına – Yemeklerden 2 saat sonra
- Uyanınca
- Akciğerin anatomisine yönelik pozisyonlarda yapmak
- Vibrasyon ile birleştirmek



A



B



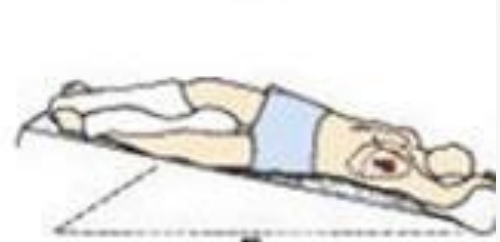
C



D



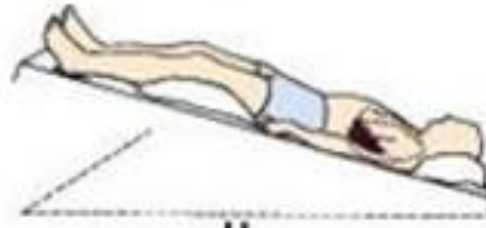
E



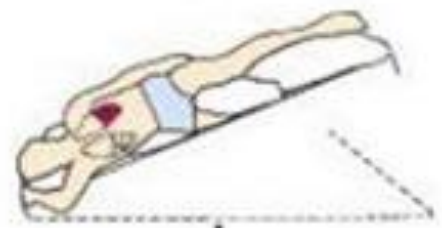
F



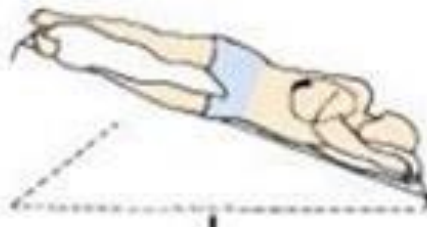
G



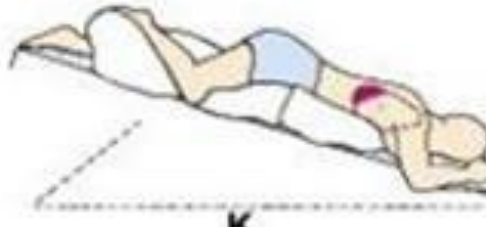
H



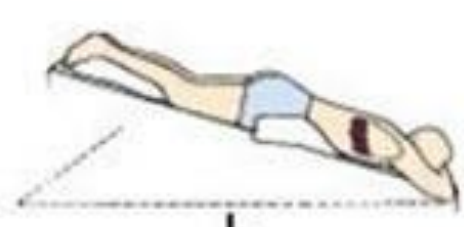
I



J



K



L



Neden Postural Drenaj?

- Çocuğa hava yolu temizliğı için başka bir eğitim verilebileceğı yaşa kadar solunum rehabilitasyonun temel bileşeni

Neden Sevmiyoruz?

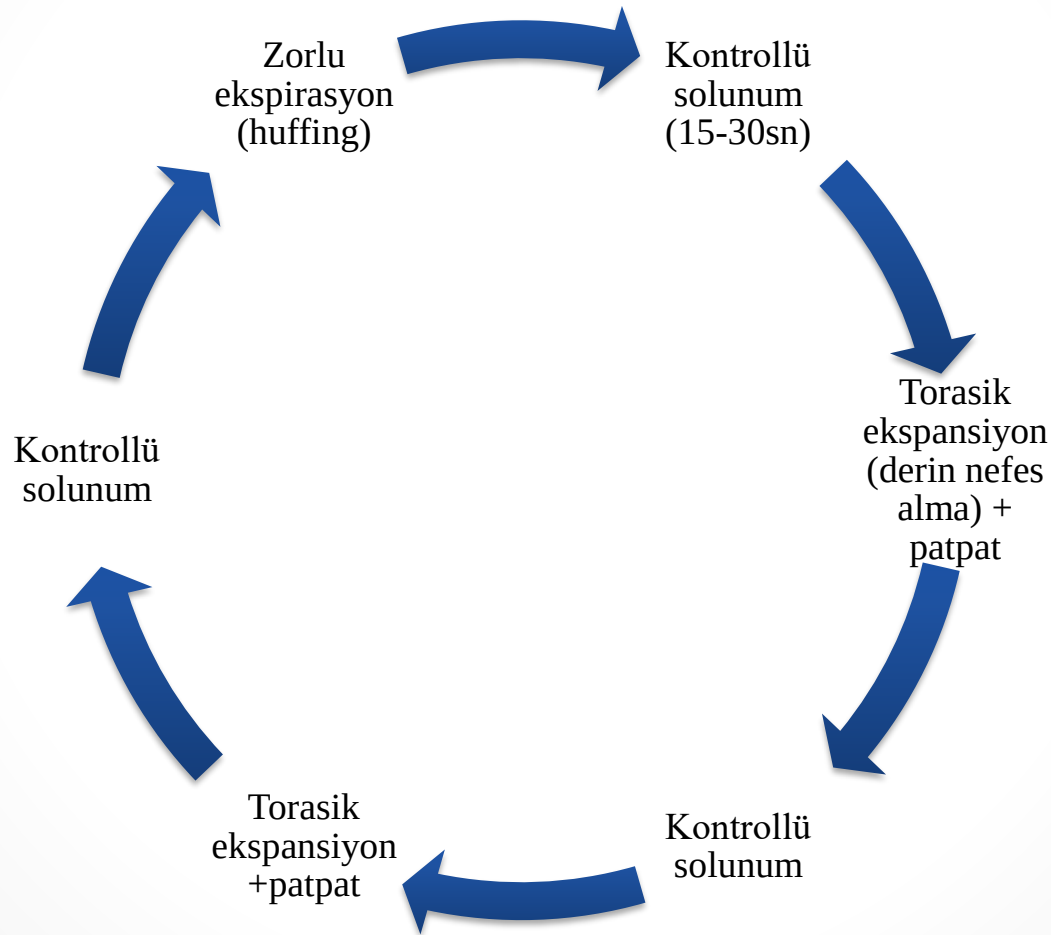
- Bıktırıcı
- Zaman alıcı
- Bağımlı
- Başaşağı pozisyonlar

Ne yapmalı?

- İki yaşından sonra
- Kâğıttan yapılmış rüzgar gülleri veya baloncuk yapma
- Derin nefes almak ve nefes vemeyi öğrenmek



Aktif Solunum Teknikleri Döngüsü



Aktif Solunum Teknikleri

Döngüsü

- Omuzlar ve boyunun rahatlayıp kasların hazırlanması,
- Yardımcı kaslar çalışmaması
- Huffingde nefes verirken büzük dudak solunumu yapılmamasıdır

Otojenik Drenaj

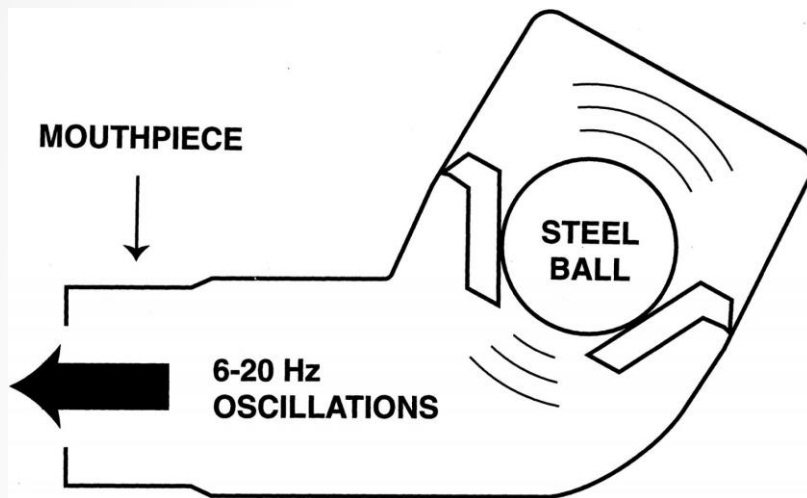
- Değişik hacimlerde soluk alıp verilerek akciğerlerde biriken sekresyonların atılımının öğrenilmesi
- Her fazda kişi havayollarındaki çıtırtı sesini dinleyerek balgamın ilerlemesini takip eder ve balgamı atmaya çalışır
- Bu teknik ileri derecede kooperasyon ve kendi bedenini algılamayı gerektirdiğinden, her hasta için uygun olmayabilir, genellikle 12 yaşından büyük çocuklarda tavsiye edilmektedir.

Solunum tekniklerini
uygulamaya başlamadan önce
sorulması gereken asıl soru ‘’bu
işe yarar mı?’’ yerine ‘’çocuğum
bunu kullanabilir mi?’’ olmalıdır.

PEP



Flutter



Acapella



VEST



HAVAYOLU TEMİZLEME YÖNTEMLERİ

NEFES ALMA TEKNİKLERİ

Aktif nefes alma

Otojenik drenaj

Yardımlı otojenik drenaj

Zorlu ekspirasyon

Ekipman ihtiyacı yok

Kombine edilebilir

Küçük çocukların
anlayabilmesi zor

POZİTİF EKSPİRATUAR BASINÇ TEDAVİSİ

PEP maskele ri



Taşı nabilir

Kombine edilebilir

Monitörize edilebilir

Kişiye özgü ayarlar

Nispeten ucuz

Enfeksiyon kontrolü zor

Titreşimi yok

TİTREŞİMLİ POZİTİF EKSPİRATUAR BASINÇ TEDAVİSİ

Acapella

Flutter



Taşı nabilir

Kolay Kullanım

Titreşimli

Kişiye özgü ayarlar

Enfeksiyon kontrolü zor

Pahalı

Kolay kırılır



GELENEKSEL FİZİYOTERAPİ

Postüral Drenaj

Perküsyon

Ekipman ihtiyacı yok

Kombine edilebilir

İzolasyonda pasif uygulanabilir

Yardımcı ihtiyacı



GÖĞÜS DUVARINI TİTREŞTİREN CİHAZLAR

VEST

Smart-VEST



Kombine edilebilir

Kişiye özgü ayarlar

İzolasyonda pasif

uygulanabilir

Pahalı

Taşıması zor

Kullanımı rahat değil

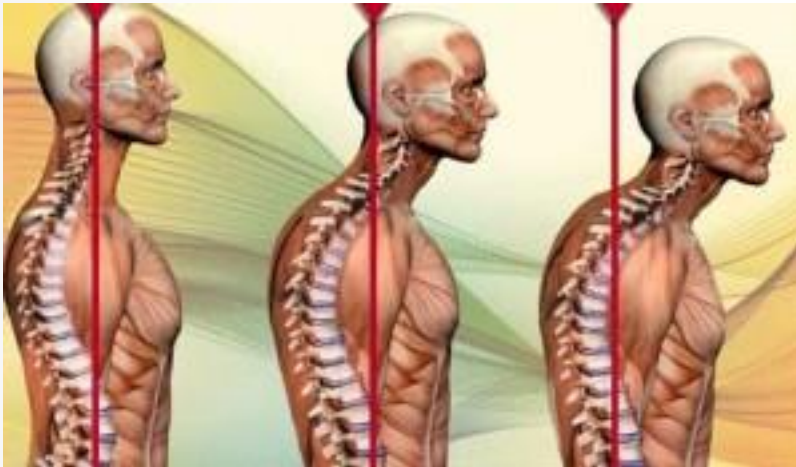
Egzersiz

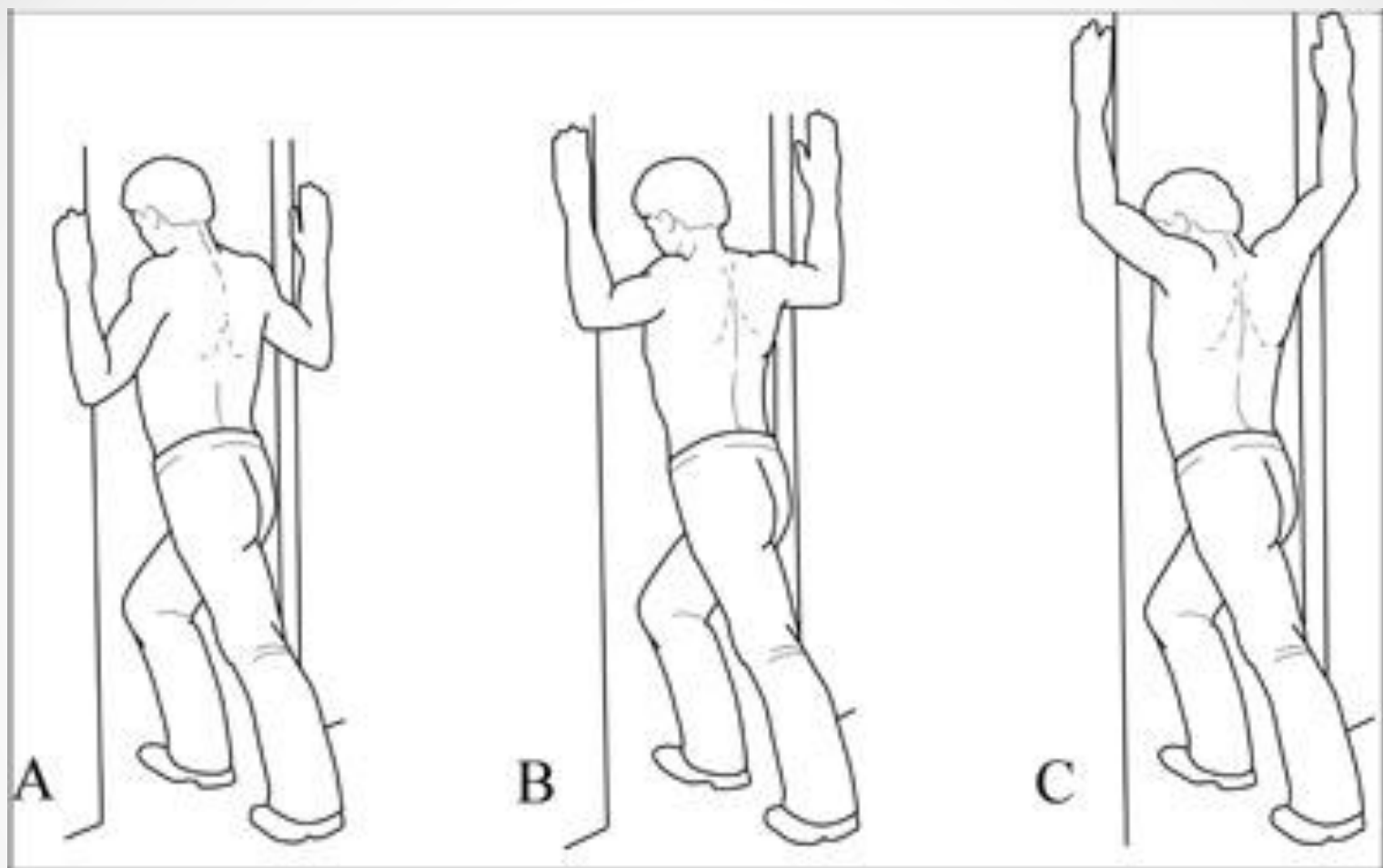
Dikkat edilmesi gereken noktalar

- Dehidrasyon – Susuzluk, elektrolit dengesi
- Bronkokonstriksiyon – Allerjik bileşen varlığı
- Hipoglisemi – Kan şeker düzeyinin iyi kontrolü
- Kemik sağlığı



Postür







Back and Core Strength #1

#1 Tabletop



#2 Bridging



#3 Pilates Crunch



#4 The Dart



#5 Front Bridge



#6 The 100



#7 Airplaning



whyiexercise.com

Aile Kitapcigi



Tedavisiyle
nasıl başa
çıkabileceğini
öğrenen kişi,
kendini
daha mutlu ve
bağımsız
hissedecektir.





**BİZİ
DİNLEDİĞİNİZ
İÇİN
TEŞEKKÜRLER**