

# USHTRIMET E FRYMËMARRJES

**Respiracioni/Frymëmarrja (ose ventilimi),** është procesi i lëvizjes së ajrit brenda dhe jashtë pulmoneve, për të lehtësuar shkëmbimin e gazit në mjedisin e brendshëm, kryesisht për të sjellë oksigjen dhe për të shpërndarë dioksidin e karbonit.

Shumë pacientë apo të moshuar për arsye të patologjive të ndryshme dhe imobilitetit, kanë probleme me traktin respirator. Në këto raste, frymëshkëmbimi bëhet më i vështirë dhe pacientët kërkojnë asistencë infermierore.

Detyra bazë e infermierëve të familjes, është të edukojnë pacientët por edhe familjarët e tyre, për të parandaluar komplikacionet, të cilat vijnë si pasojë e një frymëshkëmbimi të pamjaftueshëm dhe me probleme.

Pacientët, sidomos ata që janë të imobilizuar, duhet të edukohen për pozicionin dhe ushtrimet e nevojshme që duhet të bëjnë, për të pasur një frymëshkëmbim të rregullt dhe për të parandaluar problemet e mundshme.

**Këshilla** të cilat lehtësojnë procesin e respiracionit/ frymëshkëmbimit:

- Vendoseni pacientin në një pozicion të përshtatshëm, siç është ngritja e kokës së shtratit të tij, me qëllim marrjen e një pozicioni gjysëm ndenjur për të përmirësuar ekspansionin e pulmonit.
- Ambjenti i qetë dhe ajri i freskët në dhomë, mund të reduktojë perceptimin e vështirësisë në frymëmarrje.

- Ventilatorët, dritaret e hapura dhe kondicionerët, ndihmojnë në çarkullimin e ajrit.
- Edukimi i pacientëve për reduktimin e ankthit.
- Këshillimi dhe psikoterapia.
- Oksigjenoterapia, kur është e nevojshme.
- Teknika të tjera, të cilat indikohen duke u bazuar në shkakun e problemeve të frymëmarrjes.

Veç këtyre teknikave, pacientët kanë nevojë për një sërë ushtrimesh të cilat ndihmojnë respiracionin.

**Qëllimi i aplikimit të këtyre ushtrimeve është:**

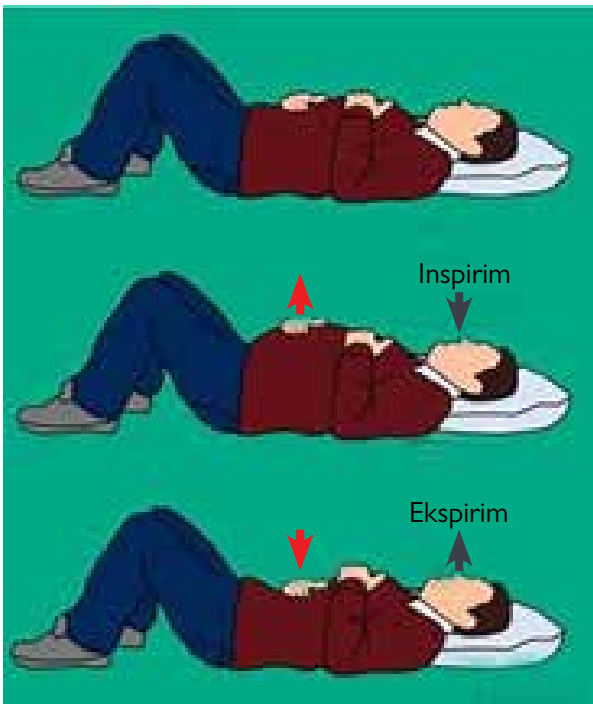
1. Rritja e kapacitetit të mushkërive.
2. Lehtësimi i funksionit të frymëmarrjes duke rritur zgjerimin e mushkërive dhe parandaluar kolapsin alveolar.
3. Inkurajimi dhe nxjerrja e mukusit dhe sekrecioneve që grumbullohen në rrugët e frymëmarrjes, si pasojë e imobilitetit të pacientit apo edhe pas aplikimit të anesteziës së përgjithshme pas ndërhyrjeve kirurgjikale.
4. Përmirësimi i cilësisë së jetës së pacientëve duke lehtësuar vuajtjet e tyre.

**Fillimisht vlerësohet pacienti për:**

- Faktorët e riskut që ndikojnë në zhvillimin e komplikimeve të frymëmarrjes (p.sh., imobilitetin, anesteziën e përgjithshme, historinë e sëmundjes pulmonare ose pirjen e duhanit, traumat e murit të krahavorit, pneumoni ose infeksione të tjera të frymëmarrjes (brenda një kohe të shkurtër).

- Cilësinë, shpejtësinë dhe thellësinë e frymëmarrjes.
- Zhurmat e frymëmarrjes.
- Aftësitë fizike të pacientit për të bashkëpunuar dhe kryer ushtrime pulmonare.
- Nivelin e vetëdijes.
- Pengesat në komunikim.
- Aftësinë për të marrë dhe qëndruar në pozicionin Fowler.
- Nivelin e dhimbjes dhe mjekimin/trajtimi sipas porosisë së mjekut.

Inspektoni për ndonjë incizion në kafazin e krahavorit dhe vlerësoni nëse ky incizion ndikon apo jo në zgjerimin e krahavorit.



#### Procedura:

1. Pasi është vlerësuar pacienti dhe është bërë me dije për komplikacionet që mund të ndodhin nga një respiracion/ frymëshkëmbim i dobësuar, fillojmë me instruksionin rreth ushtrimeve të nevojshme, të cilat ndihmojnë në lehtësimin e këtij procesi dhe parandalimin e komplikacioneve.
2. Ndihmojmë pacientin për t'a vendosur në pozicionin ulur ose Fowler  
**Shpjegim:** Pozicioni vertikal lejon rritjen e ekskursionit diafragmatik sekondar dhe pozicionimin e organeve të kavitetit abdominal.

3. Mësoni dhe ndihmoni pacientin të vendosë duart me pëllëmbën poshtë, me gishtat e mesëm që prekin kufirin e poshtëm të kafazit të krahavorit

**Arsyetimi:** Ky pozicion e lejon atë të ndjejë lëvizjen e diafragmës, duke treguar një frymëmarrje të thellë

4. Kërkojini pacientit të marrë frymë ngadalë përmes hundës. Mbajeni frymën për 2 ose 3 sekonda

**Arsyetimi:** Thithja përmes hundës lejon që ajri të filtrohet, ngrohet dhe lagështohet. Mbajtja e frymëmarrjes lejon mushkëritë të zgjerohen plotësisht.

5. Mësoni pacientin të nxjerrë frymë ngadalë përmes gojës. Përsëriteni tre deri në pesë herë.

**Arsyetimi:** Nxjerrja e ngadaltë e ajrit, shpesh stimulon refleksin e kollitjes, i cili lehtëson nxjerrjen e mukosit dhe parandalon hiperventilimin.

6. Instruktoni, përforconi dhe vëzhgoni ushtrimet e frymëmarrjes së thellë çdo deri në tre orë.

**Frymëmarrja e thellë** është e thjeshtë dhe efektive. Njerëzit mund t'a bëjnë atë kudo, ulur, në këmbë ose shtrirë.

#### Procedura

Këshillohet pacienti të:

- relaksojë barkun.
- vendosë njëren dorë nën brinjë.
- marrë frymë ngadalë dhe thellë përmes hundës, duke vërejtur ngritjen e dorës.
- nxjerrë frymë përmes gojës duke vërejtur rënien e dorës.
- alternojë disa herë frymëmarrjen e thellë me atë normale.

**Arsyetimi:** Kryerja e këtyre ushtrimeve, do të lehtësojë ventilimin pulmonar dhe do të promovojë pastrimin e rrugëve të frymëmarrjes pa e lodhur pacientin.

Frymëmarrja e thellë mund të ndihmojë dhe në pastrimin e mukosit nga mushkëritë pas

pneumonisë, duke lejuar që të qarkullojë më shumë ajër. Pasi pacienti merr frymë thellë 5-10 herë, i sugjerohet që të kollitet fort dy herë. Kjo ndihmon në nxjerrjen jashtë të sekrecioneve.

## Frymëmarrja me hundë dhe buzë të mbyllura

### Procedura

Këshillohet pacienti të relaksojë qafën dhe shpatullat duke mbajtur gojën mbyllur dhe marrë frymë ngadalë përmes hundës dy herë.

## Frymëmarrja diafragmatike

### Procedura

Këshillohet pacienti të:

- shtrihet në shpinë me gjunjë pak të përkulur dhe kokën në jastëk.
- vendosë një dorë në pjesën e sipërme të gjoksit dhe njërenë dorë poshtë kafazit të kraharorit duke e lejuar të ndiejë lëvizjen e diafragmës së tij/saj.
- marrë frymë ngadalë nëpërmjet hundës duke vendosur dorën në stomak.
- nxjerrë frymën me buzë të mbyllura dhe shtrënguar muskujt e stomakut.

## Ushtrime për përmirësimin e frymëshkëmbimit nëpërmjet pajisjes së quajtur respirometër.

### Respirometri (Spirometri stimulus)

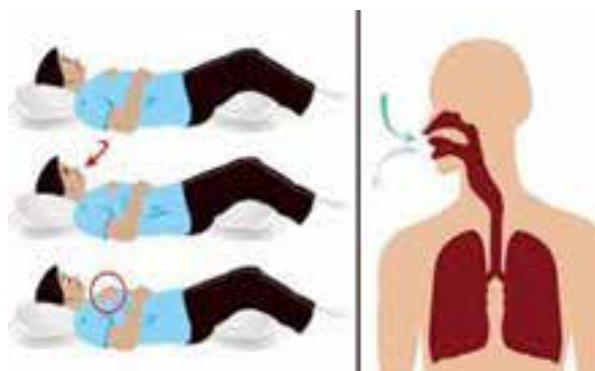
Është një pajisje mjekësore që përdoret për ushtrime të frymëmarrjes. Nëpërmjet kësaj pajisjeje nxitet frymëmarrja e thellë dhe e ngadaltë, duke ndihmuar në rritjen e kapacitetit pulmonar. Ndryshe nga spirometria, ky aparat nuk vlerëson funksionin pulmonar, por është një pajisje e thjeshtë që mund të përdoret në kushte shtëpie, jo nga personel mjekësor.

### Rekomandohet tek:

- Personat me emfizemë pulmonare, bronkit kronik, bronkoektazi, asthma.
- Pas ndërhyrjeve kirurgjikale në toraks (tumor pulmonar, bypass kardial) apo abdomen, për të reduktuar riskun për pneumoni postoperative apo atelaktazë.

### Kundërrindikohet:

- Tek personat me aneurizëm, pneumothorax apo pas kirurgjisë së syrit të kryer kohët e fundit.



Spirometri stimulus është një pajisje e thjeshtë plastike që përmban tubin e ajrit, pjesën e vendosjes në gojë dhe pistonat (që përfaqësohen me ngritjen e topit në varësi të kapacitetit inspirator).

Çdo piston i shprehur me topa me ngjyrë të ndryshme përfaqëson një volum specifik, përkatësisht 600cc/sek, 900cc/sek dhe 1200cc\ sek.





### **Procedura:**

Frekuenca dhe kohëzgjatja e përdorimit të pajisjes, bëhet duke u bazuar tek rekomandimet e mjekut apo fizioterapistit. Kryesisht indikohet të përdoret çdo 1 ose 2 orë gjatë ditës.

- Qëndro ulur në një pozicion të rehatshëm.
- Pajisja mbahet me të dyja duart.

- Vendoset tubi në gojë dhe puthiten buzët.
- Inspiro ngadalë dhe thellë.
- Në varësi të kapacitetit inspirator, do të bëhet ngritja e pistonit
- Pasi është arritur kapaciteti inhalator maksimal, mbaj frymën për të paktën 2 sekonda para ekspirimit.
- Në rast të dhimbjeve të forta apo marrje mendsh ndërprit ushtrimin.
- Ekspiro normalisht, qetësohu për disa sekonda dhe më pas kollitu për të ndihmuar eliminimin e mukusit nga rrugët e frymëmarrjes.
- Përsërit ushtrimin deri në 10 herë.
- Përcakto nivelin e kapacitetit maksimal inspirator që do arrihet.
- Qëllimi është rritja e kapacitetit pulmonar me kalimin e kohës.

### **Mirëmbajtja e pajisjes:**

Pas çdo përdorimi, pastro pjesën në kontakt me gojën me ujë dhe sapun dhe më pas edhe me alkool.

Blloko hyrjen e tubit me pambuk deri në përdorimin e radhës, për të shmangur hyrjen e pluhurit.