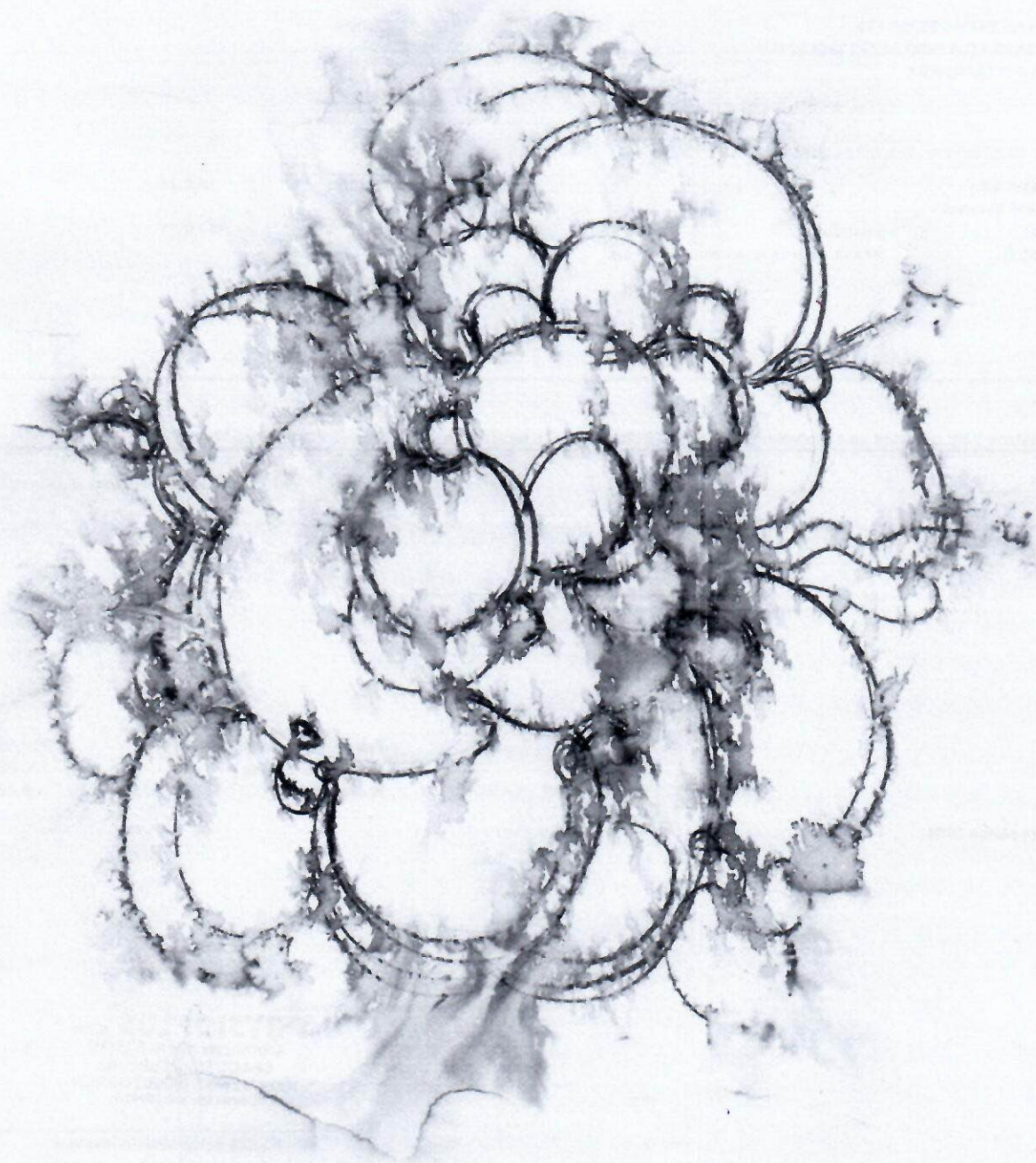


RESPIRAČNÁ DYSFUNKCIA



MARIÁN JENDRICHOVSKÝ

PodĎakovanie	4
Úvod	5
Zoznam skratiek	12
Výklad pojmov	13
Mechanizmus pôsobenia v terapii	13
Respiračná terminológia	14
Funkčná anatómia ventilačnej kinematiky	17
Delenie a vlastnosti tkanív	17
Dýchacie svaly	18
Dýchacie pohyby	19
Dychová vlna	20
Hierarchia funkčných systémov	20
Transverzálny systém	21
Ústne dno (horný ventil)	22
Diafragma	23
Panvové dno	25
Chodidlo	26
Longitudinálny systém	27
Posturálne synergie	28
Funkčná anatómia dýchacieho systému	29
Horné dýchacie cesty	29
Dolné dýchacie cesty	33
Fyziológia dýchania	35
Dychová práca	35
Compliance	35
Dýchanie a záťaž	36
Riadenie dýchania	38
Homeostáza	38
Dýchanie ako funkcia	39
Interocepcia	40
Posturálna kontrola	41
Gravicepcia	41
Vzťah dýchania a postury	42
Tlakový gradient ako hnacia sila ventilácie	43
Telesná schéma	45
Model jadra a obalov	45
Brušná dutina	47
Vzťah dýchania k fyziologickým činnostiam	49
Disautonómia	50
Dýchanie a obeh	50
Dýchanie a tehotenstvo	51
Dýchanie a pôrod	51
Dýchanie a reč	52
Dýchanie a fajčenie	52
Symptómy respiračnej dysfunkcie	55
Dýchavica (dyspnoe, dušnosť)	55

Anxieta (Úzkosť)	57
Bolesť	57
Únava	59
Ťažoba	59
Kašeľ	60
Tinitus	61
Funkčné prejavy respiračnej dysfunkcie	63
dis/dys	63
Dysfunkcia ústneho dna	64
Disfónia	65
Disartria	65
Dysfunkcia bránice	66
Dispepsia	67
Dismotilita	67
Dysfunkcia svalov panvového dna (PD)	68
Disúria	68
Defekácia	70
Sexuálna dysfunkcia	71
Klasifikácia respiračných porúch	71
Respiračná dysfunkcia	75
História pojmu respiračná dysfunkcia	75
Definícia respiračnej dysfunkcie	75
Prejavy respiračnej dysfunkcie	76
Faktory vzniku respiračnej dysfunkcie	76
Hodnotenie respiračnej dysfunkcie	77
Nádychovo-výdychová rovnováha	77
3D model dýchania	78
Klinické vyšetrenie respiračnej dysfunkcie	83
Hyper/hypo	83
Stanovenie tonusovej typológie	83
Inšpekcia dychovej vlny	84
Geometria dýchania	84
Postavenie ťažísk (referenčné body)	84
Dýchanie nosom a dychový vzor	85
Vyšetrenie dychového vzoru	86
Palpačné vyšetrenie dychovej vlny	87
Orientačné hodnotiace testy dutinového systému (membrán)	89
Hlasové testy	91
Vyšetrenie lokalizácie/smeru dychovej vlny	92
Klasifikácia respiračnej dysfunkcie	95
Expiračná dysfunkcia	96
Inspiračná dysfunkcia	96
Kombinovaná porucha	97
Spastické dýchanie	98
Sebahodnotenie (selftest) dýchania	98
ABCD model	99
Hodnotenie fyziologických ukazovateľov dýchania	101
Dychová frekvencia	101
Vyšetrenie hĺbky/prietoku/frekvencie dýchania	101

Objektívne hodnotiace metódy	102
Hodnotenie funkcie inspiračných svalov	103
Patologické typy dýchania	103
Dýchanie a záťaž	104
Hodnotenie funkčnej kapacity	105
Hodnotenie stereotypu chôdze	106
Šesťminútový chôdzový test	106
Terapia respiračnej dysfunkcie	109
Podprahové intervencie	109
Funkčná rezerva	109
Uniformita dýchania, postury a chôdze	110
Uvedomelé (sebavedomé) dýchanie, stoj, chôdza	110
Úsilie	111
Flow	111
Princípy respiračnej fyzioterapie	113
Poloha	113
Spánková poloha	114
Úľavová poloha	114
Ortopnoická poloha	114
Korekčná poloha	115
Základné dychové techniky v respiračnej fyzioterapii	121
Úprava dychového vzoru	121
Kontrolované dýchanie	121
Kontaktné dýchanie	121
Odporové dýchanie	125
Huffing	126
Ústna brzda	129
Dýchanie pri záťaži	130
Hyperventilácia	130
Dýchanie a stres	132
Princípy manuálnej terapie	133
Poruchy svalového napätia	133
Terapia bolestivých spazmov	135
Orofaciálna terapia	135
Viscerálna mobilizácia	136
Posturálna dychová terapia	138
Pooperačná hrudná a brušná fyzioterapia	140
Terapia hrudnej dutiny	140
Terapia panvového dna a brušnej dutiny	141
Techniky posilňovania bránice	143
Techniky posilňovania brušných svalov a panvového dna	144
Tréning dýchacích svalov	146
Techniky hygieny dýchacích ciest	151
Hygiena HDC	151
Hygiena DDC	152
Manuálne drenážne techniky	154
Využitie dychových pomôcok	155
Nácvik vykašliavania	156
Kontrola kašľa	156

Kýchanie	157
Defekácia	158
Pohybová terapia v terapii respiračnej dysfunkcie	161
Techniky aeróbnej záťaže – Chôdza	163
Vegetatívny systém pri chôdzi	164
Druhy chôdze	164
Vertikálny princíp	165
Percepcia pri chôdzi	166
Vertical walking (vertikálna chôdza)®	167
Chôdza na väčšie vzdialenosti	170
Dýchanie pri športe	172
Chôdza s barlami	174
Sebavedomá chôdza	174
Tempo	175
Intuitívne činnosti	177
Spev	178
Beh	179
Tanec	180
Loptové hry	180
Jazda na koni	181
Plávanie (pohyb vo vode)	181
Adherencia na liečbu	183
Behaviorálna fyzioterapia	184
Behaviorálne zásady	184
Záver	187
Register	188
Literatúra	199
Zdroje obrázkov	206

Publikácia „*Respiračná dysfunkcia*“ je skutočným klenotom v oblasti medicíny, najmä pre odborníkov zaoberajúcich sa respiračnými problémami a fyzioterapiou. Autor odborne, ale zároveň zrozumiteľne vysvetľuje komplexné mechanizmy respiračných ťažkostí, a poskytuje široký pohľad na diagnostiku a liečbu.

Čo na tejto knihe obzvlášť oceňujem, je jej praktický prístup. Obsahuje nielen teoretické základy, ale aj konkrétne návody a cvičenia, ktoré môžu pomôcť zlepšiť kvalitu dýchania a pohodu pacientov. Publikácia je prehľadne štruktúrovaná, doplnená kvalitnými ilustráciami, ktoré uľahčujú pochopenie obsahu.

Je evidentné, že autor má odborné znalosti v tejto oblasti, no zároveň dokáže čitateľa zaujať svojou schopnosťou prepojiť teóriu s praxou. Pre každého, kto sa zaujíma o respiračné zdravie – či už ako odborník, alebo laik – je táto kniha neoceniteľným zdrojom informácií.

Odporúčam ju každému, kto hľadá kvalitnú literatúru s touto tematikou. Je to publikácia, ktorá obohatí nielen vaše vedomosti, ale aj prístup k starostlivosti o zdravie a posunie pneumológiu na vyššiu úroveň.

Doc. MUDr. Ján Mašán Ph.D. Inštitút fyzioterapie, balneológie a liečebnej rehabilitácie Univerzity sv. Cyrila a Metoda Piešťany

Piešťany, 22. 11. 2024

Zámer monografie určenej pre odbornú ale aj laickú verejnosť spočíva v originálnom pohľade na stereotyp dýchania, hľadaním pravidiel v jeho zložitosti, komplexnosti a individuálnej variabilite.

Pri písaní tejto monografie si autor nestanovil za cieľ vymyslieť novú techniku dýchania. Autor sa v monografii pokúša objaviť zákonitosti dychového cyklu a priblížiť dýchanie čitateľovi jazykom modernej fyzioterapie.

V úvode monografie sa autor venuje anatómii a fyziológii dýchania, ventilačnej kinematike, nasleduje podrobná časť venovaná popisu symptómov respiračnej dysfunkcie, ich klinické vyšetrenie a hodnotenie. Nasleduje časť venovaná princípom a technikám respiračnej fyzioterapie. Veľmi vhodné je aj zaradenie popisu techník hygieny dýchacích ciest. Detailne sú rozobrané typy pohybových terapií pri terapii respiračnej dysfunkcie.

Pri písaní monografie sa autor opieral o doterajšie dostupné dôkazy z literárnych zdrojov. Monografia prináša racionalizovaný model definície dýchania, ktorý vychádza z dlhodobého sledovania efektu respiračnej terapie.

doc. MUDr. Ivan Solovič, CSc. konzultant WHO pre TBC, vedúci kolaboratívneho centra WHO

prezident Slovenskej pneumologickej a ftizeologickej spoločnosti SLS

Poprad 3. 10. 2024

Dr. Jendrichovský je známy fyzioterapeut, ktorý obohatil odbor o viaceré monografie, odborné články doma a v zahraničí s dobrou citačnou odozvou a vysokým impact faktorom.

Publikácia je delená do 15 kapitol. Osobitne dávam do pozornosti úvodné slovo autora, ktorý nesie nielen medicínsky odkaz ale prezentuje hlboké myšlienky a holistický prístup k problematike dýchania. Významné sú kapitoly klasifikácie a klinického vyšetrenia ktoré smerujú do cielenej terapie respiračných dysfunkcií. Respiračná dysfunkcia je terapeuticky dobre ovplyvniteľná. Vracia pacientovi funkčnú schopnosť a spoločenské začlenenie.

Dobré vedená Respiračná fyzioterapia vyžaduje kvalitné vzdelanie a prípravu. Vyskolený lekár, fyzioterapeut resp. sestra vie respiračnú dysfunkciu bezpečne a efektívne ovplyvniť.

Publikáciu odporúčam fyzioterapeutom, ergoterapeutom, rehabilitačným lekárom, pneumológom, pracovníkom spinálnej jednotky, onkológom, neurológom, všeobecným lekárom ako aj špecialistom pľúcnej a transplantačnej chirurgie.

Publikácia spĺňa požadované podmienky na prijatie textu ako habilitačnú prácu vedeckou radou.

Publikácii želim šťastnú cestu, pozorných čitateľov a veľa spokojných pacientov,

Prof. MUDr. Myrón Malý PhD.

Kováčová 6. 2. 2025

Mgr. Marián Jendrichovský Ph.D.

- v odbore Fyzioterapia a Liečebná Rehabilitácia pracuje od roku 1994;
- založil a vedie ambulantné pracovisko na liečbu funkčných pohybových obehových a respiračných porúch;
- pôsobí ako konzultant v oblasti kardiovaskulárnej rehabilitácie a respiračnej fyzioterapie;
- je zakladateľom Tatranskej školy Respiračnej Fyzioterapie;
- podieľal sa na etablovaní prvého centra Respiračnej Fyzioterapie na Slovensku;
- je externý prednášajúci na univerzitách, garantom a lektorom kurzov Neuro Muskulo Skeletálnej medicíny a Respiračnej Fyzioterapie;
- je držiteľom akreditácie študijného programu vzdelávania lekárov a fyzioterapeutov pod názvom Respiračná Fyzioterapia;
- je autorom rady odborných, recenzovaných, domácich a zahraničných monografií, publikácií a prednášok;
- je autorom techniky vertikálnej chôdze: Vertical walking©.

Ďalšie informácie o dýchaní, vzdelávaní a odborných kurzoch dostupné na:

www.physioplus.sk

www.rft.physioplus.sk

Kontakt na autora:

Mgr. Marián Jendrichovský Ph.D.

m.jendrichovsky@physioplus.sk

www.physioplus.sk