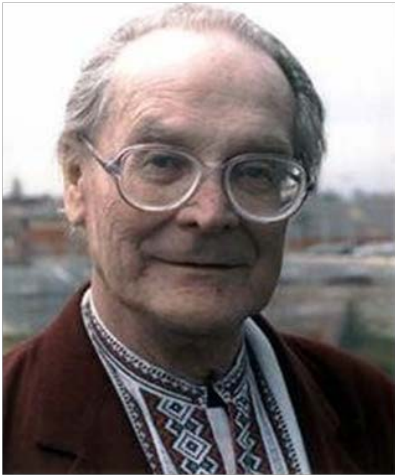




VPLYV FUNKČNÉHO DÝCHANIA NA VÝSKYT A PREJAVY ALERGIE A ASTMY

... ALEBO KEĎ MENEJ JE NAOZAJ VIAC ...

Prof. Konstantin Pavel Buteyko



"Hlasné a hlboké" dýchanie u astmatikov bolo vždy považované za dôsledok choroby.

Nikto nikdy nepojal ani najmenšie podozrenie, že práve "hlboké dýchanie" by mohlo byť príčinou prieduškovej astmy a jeho zvýšená intenzita by mohla viesť k prejavom tejto choroby".

MUDr. K. P. Buteyko

Patrick McKeown



ZNAKY DYSFUNKČNÉHO DÝCHANIA

- •Dýchanie ústami
- •Počuteľné dýchanie v klúde
- •Častý sipot
- •Posmrkávanie, odkašliavanie - zahlienený nos a dýchacie cesty
- •Hlboké dýchanie pri rozprávaní
- •Časté zívanie pri hlbšom dýchaní
- •Pohyb hornej časti hrudníka
- •Paradoxné dýchanie
- •Viditeľné dýchacie pohyby behom odpočinku
- •**Ak je BOLT skóre nižšie ako 25 sekúnd - 81% pravdepodobnosť, že se jedná o dysfunkčné dýchanie.**

VIEME, ŽE:

PREJEDANIE SA JE ZLE

NADMERNÝ ALEBO NEDOSTATOČNÝ PRÍJEM TEKUTÍN JE ZLE

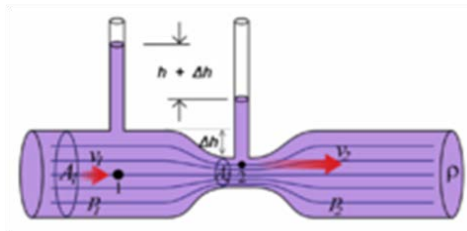
A ČO NADMERNÉ DÝCHANIE? (22 000 X /24 HODÍN)

Ľudia s astmou, CHOCHP a inými dýchacími problémami dýchajú dva až trikrát intenzívnejšie, než je potrebné. Ak použijeme prirovnanie k jedlu, je to, ako by ste za deň zjedli 10 jedál.

- • **normálne dýchanie** – 0,5l/1 nádych tj. pri cca 10-12 nádychoch 4-6 l/min
- • **astma, upchatý nos**, úzkosť, stres, chrápanie, spánková apnoe - 13-15 l/min (0,7 – 1l/1 nádych)
- • **panický záchvat, astmatický záchvat** – 20-30 l/min
- • **nedostatočná vlhkosť dýchacích ciest** spôsobuje zápal
- • **50-55% populácia** dýcha ústami deň/noc

- • **Hyperventilácia** je nadmerné dýchanie, väčšie než telo v danú chvíľu metabolicky potrebuje

BERNOULLIHO ROVNICA



Tlak vzduchu klesá s jeho narastajúcou rýchlosťou.

Pri prúdení tekutín/vzduchu vzniká na okraji prietoku podtlak a pri zvyšovaní prúdenia sa zvyšuje i podtlak – negatívny tlak. To má za následok zúženie dýchacích ciest.

Ak znížime objem a rýchlosť dýchania, znížime negatívny tlak a dýchacie cesty se **otvoria**

VENTURIHO EFEKT

- Tlak v prúdiacej tekutine je nepriamo úmerný rýchlosti prúdenia tekutiny.
- Keď sa otvor zmenší, rýchlosť prúdenia sa zvýši. Napr. (vodná hadica, prúdenie vzduchu okolo budov)

PREČO DÝCHAME VEĽA?

- •Moderný spôsob života v civilizácii :
- •Strava
- •Hovorenie
- •Stres
- •Nedostatok pohybu
- •Presvedčenie, že dýchať zhlboka je zdraviu prospešné
- •Príznaky astmy a alergie
- •Vyššia teplota prostredia

Moderný, západný spôsob života má pomerne veľký vplyv na naše dýchanie - PREHLBUJE HO.

OXID UHLIČITÝ

- Nie len odpadový plyn
- Dôležitý pre uvoľňovanie kyslíka z hemoglobínu -

Bohrov efekt

- Upravuje PH krvi - okyslenie - acidobázická rovnováha
- Rozširuje cievy a dýchacie cesty - okysličenie periférie a distálnych častí tela
- Nadmerné dýchanie zvyšuje možnosť alergických reakcií. Pri dlhodobom nadmernom dýchaní sa zvyšuje hladina histamínu.

Normokapnia: 5% - 6,5% v pľúcach/periférnej krvi

- nižšia hodnota je znakom hyperventilácie !

OXID DUSNATÝ

- Ovplyvňuje rozťahnutie dýchacích ciest
- Ovplyvňuje vazodilatáciu (rozšírenie ciev)
- Ovplyvňuje homeostázu (spôsob, ktorým si telo udržuje stabilnú fyziologickú rovnováhu)
- Funguje ako neurotransmitter – a hrá teda dôležitú rolu v učení a pamäti
- Zvyšuje imunitu
- Zlepšuje dýchanie/VO₂
- Zabraňuje zvyšovaniu krvného tlaku
- Znižuje cholesterol
- Udržiava tepny zdravé a pružné a zabraňuje ich upchávaniu

DÝCHANIE NOSOM

- •Zvyšuje vitalitu
- •**Znižuje objem vdychovaného vzduchu**
- •**Aktivuje bráničné dýchanie**
- •Fyzicky i energeticky nenáročné
- •Skľudňuje a uvoľňuje
- •Zlepšuje spánok a regeneráciu
- •Podporuje trávenie
- •Ohrieva vdychovaný vzduch
- •Ochladzuje mozog
- •**Dezinfikuje vdychovaný vzduch - NO**
- •Znižuje krvný tlak
- •**Až o cca 18% vyšší príjem O2**
- •**Zvlhčuje dýchacie cesty**
- •Jazyk se opiera o horné podnebie/zuby

DÝCHANIE ÚSTAMI

- •Znižuje vitalitu
- •Zvyšuje objem vdychovaného vzduchu
- •Aktivuje hrudné dýchanie
- •Energeticky náročné
- •Spôsobuje únavu
- •Aktivizuje/napätie/adrenalin
- •**Sucho v ústach podporuje vznik zápalov**
- •Zvyšuje krvný tlak
- •U detí zlý rast spodnej čeľuste a zubov
- •Spôsobuje **astmu**, chrápanie, spánkovú apnoe, **CHOCHP**

SYSTÉM OXYGEN ADVANTAGE :

1 TECHNIKA – 11 CVIČENÍ- 2 DYCHOVÉ TESTY

- Tréning funkčného dýchania – odstráni chyby v dýchaní, zlepší efektivitu dýchania
- • Simulácia výškového tréningu
- • Prirodzená dychová pauza - BOLT skóre
- • Maximálna dychová zádrž - MBT

BOLT + MBT

	BOLT	MBT
	10	20-40
Nefunkčné dýchanie	20	40-60
	25	60
Funkčné dýchanie	30	60-80
	40	80-100

Každých 5 sekúnd posunu BOLT skóre znamená výrazné zlepšenie

TRÉNING FUNKČNÉHO DÝCHANIA

- •Zlepšuje cirkuláciu krvi a prekysličenie buniek
- •Roztáhuje horné (nos) a dolné (pľúca) dýchacie cesty
- •Významne znižuje bronchokonstrikciu po cvičení (30% atlétov)
- •Zlepšuje spánok, sústredenie, koncentráciu upokojuje mysle
- •Znižuje dušnosť
- •Zlepšuje postoj a stabilizuje chrbticu
- •Znižuje riziko poranenia u športovcov
- •Znižuje spotrebu O₂ a potrebu energie na samotné dýchanie - 2% klúd - 10% a viac energie – intenzívne cvičenie

ZHRNUTIE

- Zmenou v spôsobe stravovania, odstránením „spúšťačov“ astmy či fyzickou aktivitou môžete znížiť príznaky astmy o zhruba 15%.
- Úprava vášho dychového vzorca je cesta, ako zdolať zvyšných 85%.
- VYMYZNUTIE PRÍZNAKOV ASTMY – BOLT SKÓRE 40 a viac
- Čím je BOLT skóre vyššie, zvyšuje sa prirodzená dychová pauza po každom výdychu a znižuje sa počet nádychov za minútu - cieľ 6-8 nádychov/1min.
- Do 2 týždňov od začiatku praktizovania metódy môžete očakávať zníženie frekvencie kašľa, sipotu a dýchavičnosti až do 50%.
- Buteykovu dychovú metódu overilo 6 nezávislých štúdií v USA a EÚ a tisícky astmatikov na celom svete.

- **SPÔSOB PRÁCE:**

- Individuálna práca s pacientom
- Skupinové workshopy

Prezenčná forma / Online forma

KONTAKT: MVDR. PETER BUOCIK

TEL: 0915 918 292

MAIL: BOCMAN214@GMAIL.COM