



TALLERS
ENVELLIMENT
SALUDABLE

*Al servei de
les persones*

**Problemes
respiratoris**





Els nostres pulmons

- Els pulmons están situats dins del tòrax, protegits per les costelles i a ambdós costats del cor.
- En els adults, cada pulmó medeix entre 25 i 30 cm de llarg i té una forma més o menys cònica.
- Estan separats per una estructura denominada mediastí, que conté el cor, la tràquea, l'esòfag i vasos sanguinis.
- Estan coberts per una membrana protectora nomenada pleura pulmonar.
- L'aire inhalat passa a través de la tràquea, que es divideix en dos tubs denominats bronquis; cada bronqui condueix a un pulmó.
- Dins dels pulmons, els bronquis se subdivideixen en bronquíols, que donen lloc als conductes alveolars, que acaben en un lloc anomenat alvèols.
- Cada pulmó està dividit en tres lòbuls.

Quins problemes podem trobar-nos

- La freqüència de les malalties del tracte respiratori està clarament constatada, ja que entre un 10% i un 15% de la gent gran presenta patologia respiratòria crònica.
Això suposa el 14% dels motius d'ingrés hospitalari de la gent gran.
- Dins de les malalties respiratòries destaquen les següents:
 - malaltia pulmonar obstructiva crònica (EPOC),
 - asma bronquial,
 - infeccions respiratòries.
- El principal paper dels pulmons és canviar l'oxigen per diòxid de carboni.
- Els pulmons han de mantenir-se elàstics i flexibles per poder fer el treball d'inhalació i exhalació.
- A mesura que passen els anys aquests actes es fan més lentament i amb menys elasticitat, perquè hi ha menor quantitat d'alvèols i de petits vasos al voltant dels pulmons.
- Això va limitant l'habilitat dels pulmons per obtenir l'aire necessari.

Altres problemes associats amb l'edat

Altres canvis que es presenten amb l'edat:

- El reflex de tossir és més lent i menys fort.
- Augmenta el risc d'infeccions com la grip, pneumònies i bronquitis.
- Limitació en l'expansió dels pulmons, per canvis degeneratius en la columna vertebral.
- Debilitament dels músculs que estan relacionats amb la respiració.

Quina en pot ser la causa

Comportament de la columna amb el pas dels anys

- Augment de la cifosi dorsal.
- Distensió de la musculatura abdominal.
- Escurçament de la musculatura posterior del cos.
- Anteriorització del cap.

Altres malalties

Malaltia pulmonar restrictiva

Hi ha disminució del volum pulmonar i de la distensibilitat pulmonar.

- Infeccions de les vies respiratòries.
- Malalties pulmonars professionals.
- Síndrome de dificultat respiratòria de l'adult.
- Càncer de pulmó.

Malaltia pulmonar obstructiva

Es caracteritza per l'augment de la resistència de la via aèria.

- El volum residual augmenta i la capacitat pulmonar total es conserva o augmenta.
- Asma.
- Bronquitis crònica.
- Enfisema pulmonar.

Factors de risc

Què cal tenir en compte?

- Exposicions.
- Tabaquisme.
- Pols i químics ocupacionals.
- Contaminació de l'aire en interiors/exteriors.
- Infeccions.
- Estat socioeconòmic.

Objectius del tractament

Què intentarem millorar fent fisioteràpia?

- Prevenir la progressió de la malaltia.
- Alleugerir-ne els símptomes.
- Prevenir i tractar les complicacions.
- Prevenir i tractar les exacerbacions.
- Reduir la mortalitat.

Exercicis de prevenció

- Per millorar l'acte de la respiració aconsellem fer-ho estirats, panxa amunt, amb les cames plegades, i una mà al pit i l'altra a la panxa. Llavors inspirem pel nas omplint la panxa i la buidem traient l'aire. La mà situada a la panxa puja i baixa al ritme de la nostra respiració, mentre que la mà del pit no s'ha de moure.

La mà de la panxa puja i baixa al ritme de la respiració, mentre que en un primer temps la mà del pit no s'ha de moure.

- L'exercici següent seria repetint l'acció dirigint l'aire cap al pit; en aquest cas, la mà de la panxa es quedaria quieta.

Per fer exercicis

Què cal tenir en compte

- La respiració.
- Les nostres limitacions.
- No sobrepassar-nos.
- Protegir altres articulacions:
 - Cervicals.
 - Genolls.
 - Malucs.
 - Espatlles.
- Fer esport o ballar és **saludable però amb mesura**. S'ha d'anar augmentant gradualment.

- No s'ha de fer exercici quan aparegui tos i se sentin xiulets en respirar.
- Cal fer un escalfament progressiu.
- En cas de prescripció de medicaments, cal prendre'ls abans de la pràctica esportiva.

Pautes per fer els exercicis

- Repetir cada exercici entre 5 i 10 vegades progressivament.
- Els estiraments s'han de mantenir 10 segons.
- Cal seguir el ritme respiratori propi, sense fer grans inspiracions.
- Les respiracions han de ser diafragmàtiques: omplint la panxa.

