

TÉCNICAS DE FISIOTERAPIA RESPIRATORIA

Ponente:

M^a Victoria Arias

Resumen:

La Rehabilitación respiratoria continua siendo muy debatida, fundamentalmente porque se ha equiparado su efectividad a la mejoría en los parámetros de laboratorio, olvidando en ocasiones que en los pacientes respiratorios crónicos la valoración de la mejoría va más allá de la práctica de unas pruebas de función respiratoria.

En los últimos años, los cuestionarios de calidad de vida y/o las escalas de disnea, han permitido demostrar en parte la efectividad de los programas de Rehabilitación respiratoria.

La ATS define la Rehabilitación respiratoria como “una prestación continua y multidimensional de servicios dirigidos a personas con enfermedad respiratoria y sus familiares, realizadas por un equipo disciplinario con el objetivo de mejorar y matener al individuo en el máximo grado de independencia y funcionamiento en la comunidad.”

Objetivos específicos

- Mejorar el aclaramiento mucociliar
- Optimizar la función respiratoria por medio de un incremento en la eficacia del trabajo de los músculos respiratorios y una mejor movilidad de la caja torácica.
- Desensibilizar la disnea.

Clasificación

- Permeabilización vías aéreas o aclaramiento mucociliar.
- Técnicas de relajación.
- Técnicas de reeducación respiratoria.

Técnicas de permeabilización vías aéreas

Objetivos:

- Mejorar el transporte mucociliar.
- Aumentar el volumen de expectoración diaria.
- Disminuir la resistencia de la vía aérea.
- Mejorar la función pulmonar.

Se dividen en cuatro grupos:

1. Técnicas que utilizan el efecto de la gravedad: **drenaje postural**.

2. Técnicas que utilizan ondas de choque: **vibraciones, percusiones.**
3. Técnicas que utilizan la compresión del gas: **tos, presiones torácicas, TEF, AFE, ELTGOL y drenaje autogénico**
4. Técnicas que utilizan presión positiva en la vía aérea: **PEP, CPAP, BIPAP.**

Técnicas de relajación

Objetivos

- Reducir la tensión muscular, sobre todo de los músculos accesorios de la respiración.
- Reducir el coste energético de la respiración
- Reducir la ansiedad de la disnea

Técnicas

1. Relajación muscular progresiva, contracción–descontracción (método Jacobson)
2. Relajación por medio de la inducción de percepciones sensoriales (Schultz)
3. Sofrología
4. Técnicas orientales (yoga, meditación Zen).

Técnicas de reeducación respiratoria

Objetivos:

- Aumentar la eficacia respiratoria, mejorando la ventilación – perfusión.
- Mejorar la función de los músculos respiratorios.
- Incrementar la movilidad de la caja torácica.
- Permitir una mejor tolerancia a las AVD.

Técnicas:

1. Ventilación lenta controlada (abdomino–diafragmática) a baja frecuencia, fatiga al paciente.
2. Respiración a labios fruncidos, evitando así el colapso precoz de la vía aérea.
3. Movilizaciones torácicas, para estimular y ventilar selectivamente zonas pulmonares que se quieran reeducar, esta técnica se combina con las anteriores.