

CVIČENÍ NA ZVÝŠENÍ ROZVÍJENÍ HRUDNÍKU PRO PACIENTY S PORUCHAMI DÝCHÁNÍ

chronická obstrukční plicní nemoc, bronchiální astma, intersticiální plicní procesy, stav po prodělaném zánětu plic, zánětu pohrudnice a covid-19

Milé pacientky, milí pacienti,

tyto jednoduché cviky vám pomohou zlepšit a udržet dostatečné rozvíjení hrudníku, které je důležité pro vaše snadné dýchání. Tato cvičení vždy provádějte v napřímeném držení těla a hlídejte si, aby váš nádech byl pomalý a plynulý, po nádechu jste si na malou chvíli odpočinuli a výdech byl pomalý a delší alespoň o jednu dobu, než byl nádech. Dýchání je plynulé, prohloubené, není však o maximálním objemu. Cviky můžete cvičit několikrát denně, každý cvik můžete opakovat 5x, správné provedení cviku můžete kontrolovat v zrcadle. **Cvičení pro vás musí být příjemné, nesmí vyvolávat bolest, motání hlavy, únavu či dechové obtíže.** O vhodnosti provádění cviků se vždy poraďte s vaším ošetřujícím lékařem nebo fyzioterapeutem.

Lokalizované dýchání

Tento cvik můžete cvičit vsedě i ve stoji. Vaše páteř je po celou dobu cvičení napřímená. Cvik budete provádět v různých částech hrudníku: horní hrudník (a), střední hrudník (b) a dolní hrudník (c). Do dané oblasti si umístíte vaši ruku a budete se snažit do oblasti vaší ruky cítit nádech. Nádech je pomalý a plynulý, není maximální. Po nádechu bude krátký (1s) odpočinek a poté pomalu vydechnete přes sešpulené rty tak, aby váš výdech byl delší o 1 dobu než nádech. Postupně si takto prodýcháte pravou i levou část hrudního koše. Vaše ruka bude cítit, jak se s nádechem žebra od sebe vzdalují a prostory mezi žebry se rozšiřují, s výdechem se budou k sobě přibližovat. Během nádechu se nezvedají ramena, během výdechu je důležité udržet rovná záda.



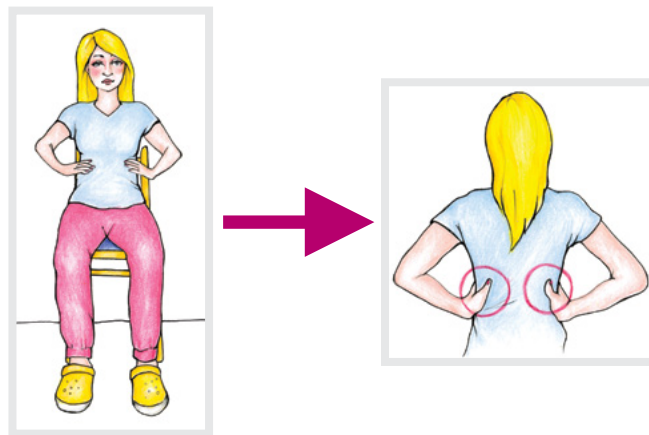
a) horní hrudní dýchání

b) střední hrudní dýchání

c) dolní hrudní dýchání

Brániční dýchání

Tento cvik můžete cvičit vsedě i ve stoji. Uložte prsty a palce na dolní žebra tak, že palce směřují k páteři. Pomalý plynulý nádech se snažíte zacílit do vašich palců (červené kolečko), po nádechu je krátký odpočinek (1s), výdech je plynulý, pomalý přes sešpulené rty, delší o 1 dobu než nádech. Během nádechu se nezvedají ramena, během výdechu je důležité udržet rovná záda. Během nádechu budete v oblasti uložených prstů vnímat, jak se hrudník rozšiřuje, během výdechu, jak se hrudník zúží.



Automobilizační cvičení hrudní páteře

Posadte se ke stěně tak, jak vidíte na obrázku. Čelo si opřete o předloktí (a), která jsou daná přes sebe. V této poloze se volně 1 minutu prodýchajte. Pokud by vás v této pozici bolela nebo nepříjemně táhla záda, je možné čelo opřít o pěsti (b). Tento cvik provádějte 1x denně.



Váš partner v léčbě astmatu a CHOPN



Zkrácená informace o přípravku:

Combair NEXThaler 100 mikrogramů /6 mikrogramů /dávka prášek k inhalaci

Název a složení: Combair NEXThaler 100 mikrogramů/6 mikrogramů/dávka prášek k inhalaci. Jedna odměřená dávka 10 mg prášku k inhalaci obsahuje: beclometasoni dipropionas 100 mikrogramů, formoteroli fumaras dihydricus 6 mikrogramů. To odpovídá podané dávce (z dávkovače) beclometasoni dipropionas 81,9 mikrogramů a formoteroli fumaras dihydricus 5,0 mikrogramů. Pomocná látka se známým účinkem: Jedna odměřená dávka obsahuje 9,9 mg monohydrátu laktózy. **Indikace:** ASTMA: pravidelná udržovací léčba astmatu a dospělých, kde je vhodná kombinace inhalačního kortikosteroidu a β_2 -mimetika s dlouhodobým účinkem: u pacientů, kde léčba inhalačními kortikosteroidy a β_2 -agonisty s rychlým účinkem dle potřeby nedosáhla dostatečné kontroly; u pacientů, kteří jsou adekvátně léčeni jak inhalačními kortikosteroidy, tak β_2 -agonisty s dlouhodobým účinkem. CHOPN: Symptomatická léčba pacientů s těžkou CHOPN (FEV1 <50 % předpokládané normální hodnoty) s anamnézou opakujících se exacerbací, s významnými příznaky navzdory pravidelné léčbě dlouhodobě působícími bronchodilatátory. **Dávkování a způsob užívání:** Inhalační podání. Astma: udržovací léčba – 1 nebo 2 inhalace 2x denně. Maximální denní dávka jsou 4 inhalace denně. Udržovací a úlevová léčba – Doporučená udržovací dávka je 1 inhalace 2x denně (ráno a večer). Při zhoršení by měl pacient inhalovat další 1 dávku dle potřeby. Pokud symptomy přetrvávají i po několika minutách po podání, je třeba inhalovat další dávku. Maximálně lze inhalovat 8 dávek denně. CHOPN: 2 inhalace 2 x denně. Přípravek se inhaluje ústy. Počet dávek uvedených v okénku pod krytem se nesníží uzavřením krytu, pokud pacient neinhaloval přes inhalátor. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na léčivé látky nebo na kteroukoli pomocnou látku. **Interakce:** Beta blokátory (včetně očních kapek) snižují či anulují účinek formoterolu. Současné užívání jiného agonisty beta receptorů (teofylin nebo beta sympatomimetika) může mít aditivní účinek. Současná léčba s chinidinem, disopyramidem, prokainamidem, fenothiazinem, antihistaminiky, inhibitory monoaminoxidázy a tricyklickými antidepresivy může prodloužit QT interval a zvýšit riziko komorových arytmií. Přidání L-dopy, L-thyroxinu, oxytocinu a alkoholu může zhoršit nežádoucí účinky beta2 sympatomimetik na srdce. Současná léčba s inhibitory monoaminoxidázy, s furazolidonem a prokarbazinem může zvýšit krevní tlak. Při užití halogenovaných uhlovodíků při narkóze je zvýšené riziko arytmií. Současné léčení xantinovými deriváty, steroidy nebo diuretiky může potencovat možný hypokalemický účinek beta agonistů. Současná léčba digitálisovými glykosidy může zvýšit citlivost vůči arytmiím. **Nežádoucí účinky:** Nejčastěji třes. Žádáme zdravotnické pracovníky, aby hlásili podezření na nežádoucí účinky na adresu: SUKL, Šrobárova 48, 100 41 Praha. www.sukl.cz/nahlasit-nezadouci-ucinek. **Zvláštní upozornění:** Zvláštní opatření je třeba u pacientů se srdečními onemocněními a poruchami rytmu, tyreotoxikózou, diabetem, feochromocytomem, neléčenou hypokaliémií, s aktivní nebo latentní formou tuberkulózy, plísňovými nebo virovými infekcemi v dýchacích cestách. U systémového i lokálního použití kortikosteroidů může být hlášena porucha zraku. **Těhotenství a kojení:** S použitím v průběhu těhotenství a kojení nejsou k dispozici relevantní data. **Zvláštní požadavky pro uchovávání:** Po prvním otevření foliového sáčku uchovávejte do 25 °C. **Držitel rozhodnutí o registraci:** Chiesi Pharmaceuticals GmbH, Gonzagagasse 16/16, 1010 Vídeň, Rakousko. **Reg. č.:** 14/266/17-C. **Datum revize textu:** 2. 4. 2019.

Přípravek je pouze na lékařský předpis a je částečně hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Před předepsáním přípravku se seznámte s úplnou informací o přípravku.

Zkrácená informace o přípravku

Název a složení: TRIMBOW 87 µg/5 µg/9 µg roztok k inhalaci v tlakovém obalu. Beclometasoni dipropionas 87 µg, formoteroli fumaras dihydricus 5 µg, glycopyrronium 9 µg v 1 podané dávce. Beclometasoni dipropionas 100 µg, formoteroli fumaras dihydricus 6 µg a glycopyrronium 10 µg v 1 odměřené dávce. **Indikace:** Udržovací léčba u dospělých pacientů se středně závažnou až závažnou chronickou obstrukční plicní nemocí (CHOPN), u nichž léčba kombinací inhalačního kortikosteroidu a beta2-agonisty s dlouhodobým účinkem nebo kombinací beta2-agonisty s dlouhodobým účinkem a dlouhodobě působícího muskarinového antagonisty není dostatečná (účinky na kontrolu příznaků a prevenci exacerbací - viz bod 5.1). Udržovací léčba astmatu u dospělých, jejichž stav není dostatečně kontrolován pomocí udržovací kombinované léčby zahrnující beta2-agonistu s dlouhodobým účinkem a střední dávku inhalačního kortikosteroidu a kteří v předchozím roce zaznamenali jednu nebo více exacerbací astmatu. **Dávkování a způsob užívání:** Inhalační podání. Doporučená i maximální dávka jsou dvě inhalace přípravku 2 x denně. Pacientům s těžkou poruchou ledvin má být přípravek podáván jen převážně-li přínos potenciální riziko. Pacientům s těžkou poruchou funkce jater podávat s opatrností. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na složky přípravku. **Interakce:** Potenciální lékové interakce s přípravky ovlivňujícími renální mechanismy vylučování. Beta blokátory (včetně očních kapek) snižují/potlačují účinek formoterolu. Současné užívání jiných beta-adrenergických přípravků může mít aditivní účinky. Současná léčba chinidinem, disopyramidem, prokainamidem, antihistaminiky, inhibitory monoaminoxidázy (MAO), tricyklickými antidepresivy a fenothiaziny může prodloužit QT interval a zvýšit riziko komorové arytmie. L-dopa, L-tyroxin, oxytocin a alkohol mohou zhoršit srdeční toleranci vůči beta2-sympatomimetikům. Současná léčba IMAO, furazolidonem a prokarbazinem může vést k hypertenzním reakcím. Při současném anestezii halogenovanými uhlovodíky je zvýšené riziko arytmií. Deriváty xanthinu, steroidy nebo diuretika mohou potencovat hypokalemický účinek beta2-agonistů. Dlouhodobé současné podávání s anticholinergními látkami nebylo studováno, a proto se nedoporučuje. **Nežádoucí účinky:** Nejčastěji hlášené – orální kandidóza, svalové spazmy, sucho v ústech. Žádáme zdravotnické pracovníky, aby hlásili podezření na nežádoucí účinky na adresu: SUKL, Šrobárova 48, 100 41 Praha. www.sukl.cz/nahlasit-nezadouci-ucinek. **Zvláštní upozornění:** Zvláštní opatření je třeba u pacientů se srdečním onemocněním a poruchami rytmu, tyreotoxikózou, diabetem, feochromocytomem, neléčenou hypokaliémií, s aktivní nebo latentní formou tuberkulózy, plísňovými nebo virovými infekcemi v dýchacích cestách. Možnost výskytu paradoxního bronchospazmu, pneumonie, hypokalemie. S opatrností podávat u pacientů s glaukomem s úzkým úhlem, hyperplazií prostaty nebo retencí moči. U systémového i lokálního použití kortikosteroidů může být hlášena porucha zraku, jako je např. rozmazané vidění, pak má být vzáhueno odeslání pacienta k očnímu lékaři za účelem vyšetření. **Těhotenství a kojení:** K dispozici nejsou údaje u lidí. **Zvláštní požadavky pro uchovávání:** Před výdejem uchovávejte v chladničce (2 °C – 8 °C). Chraňte před mrazem. Nevystavujte teplotám nad 50 °C. Neperforujte tlakový obal. **Držitel rozhodnutí o registraci:** Chiesi Farmaceutici S.p.A., Via Palermo 26/A 43122 Parma, Itálie. **Reg. č.:** EU/1/17/1208/001-5. **Datum revize textu:** 14. 01. 2021. Přípravek je pouze na lékařský předpis a je částečně hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění pro indikaci CHOPN a není hrazen pro indikaci astma. Před předepsáním přípravku se seznámte s úplnou informací o přípravku.

Zkrácená informace o přípravku

Combair 100 mikrogramů/6 mikrogramů/dávka roztok k inhalaci v tlakovém obalu

Combair 200 mikrogramů/6 mikrogramů/dávka roztok k inhalaci v tlakovém obalu

Léčivá látka: Beclometasoni dipropionas 200 nebo 100 µg a formoteroli fumaras dihydricus 6 mikrogramů. **Léková forma:** roztok k inhalaci v tlakovém obalu. **Indikace:** Astma: Pravidelná udržovací léčba astmatu, kde je vhodná kombinace léků (inhalačního kortikosteroidu a β_2 -mimetika s dlouhodobým účinkem); u pacientů, kde léčba inhalačními kortikosteroidy a β_2 -mimetiky s rychlým účinkem podle potřeby nedosáhla dostatečné kontroly astmatu; u pacientů, kteří jsou adekvátně léčeni jak inhalačními kortikosteroidy, tak β_2 -agonisty s dlouhodobým účinkem. CHOPN: Symptomatická léčba těžké chronické obstrukční plicní nemoci (CHOPN) u dospělých. Combair 200/6 není určen pro pacienty s CHOPN. **Dávkování a způsob užívání:** Inhalační podání. Astma: udržovací léčba - doporučená dávka (DD) je jeden nebo dva vdechy 2 x denně. Maximální dávka jsou 4 vdechy. Udržovací a úlevová léčba - je 1 vdech 2 x denně (jeden ráno a jeden večer) (Combair 100/6). Při zhoršení inhalovat další 1 dávku dle potřeby. Při přetrvávání příznaků i po několika minutách po podání inhalovat další dávku. Maximálně lze inhalovat 8 dávek denně. CHOPN: 2 inhalace 2 x denně (Combair 100/6). Přípravek se inhaluje ústy. Indikátor na zadní straně dávkovače ukazuje, kolik dávek ještě zbývá. U přípravku se 180 dávkami dojde po jednom stisku k mírné rotaci indikátoru a zbývající počet dávek se mění v intervalu po 20. Upozorněte pacienty, aby zabránili pádu přípravku. Pád může způsobit odečtení dávky. Combair 100/6 se nedoporučuje podávat pacientům mladším 18 let. Combair 200/6 se nemá podávat pacientům mladším 18 let. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na léčivé látky nebo na kteroukoli pomocnou látku. **Interakce:** Beta blokátory (včetně očních kapek) snižují/potlačují účinek formoterolu. Současné užívání jiného agonisty beta receptorů (teofylin, beta sympatomimetika) může mít aditivní účinek. Současná léčba s chinidinem, disopyramidem, prokainamidem, fenothiazinem, antihistaminiky, inhibitory monoaminoxidázy (MAO) a tricyklickými antidepresivy může prodloužit QT interval a zvýšit riziko komorových arytmií. Přidání L-dopy, L-thyroxinu, oxytocinu a alkoholu může zhoršit nežádoucí účinky beta2 sympatomimetik na srdce. Současná léčba s IMAO, s furazolidonem a prokarbazinem může zvýšit krevní tlak. Při užití halogenovaných uhlovodíků při narkóze je zvýšené riziko arytmií. Současné léčení xantinovými deriváty, steroidy nebo diuretiky může potencovat možný hypokalemický účinek beta agonistů. Současná léčba digitálisovými glykosidy může zvýšit citlivost vůči arytmiím. **Nežádoucí účinky:** Nejčastěji pozorované – faryngitida, orální kandidóza, bolest hlavy, dysfonie, rozmazané vidění. Žádáme zdravotnické pracovníky, aby hlásili podezření na nežádoucí účinky na adresu: SUKL, Šrobárova 48, 100 41 Praha. www.sukl.cz/nahlasit-nezadouci-ucinek. **Zvláštní upozornění:** Zvláštní opatření je třeba u pacientů se srdečním onemocněním a poruchami rytmu, tyreotoxikózou, diabetem, feochromocytomem, neléčenou hypokaliémií, s aktivní nebo latentní formou tuberkulózy, plísňovými nebo virovými infekcemi v dýchacích cestách. Nezačínat léčbu Combirem v průběhu exacerbace onemocnění. U systémového i lokálního použití kortikosteroidů může být hlášena porucha zraku. **Těhotenství a kojení:** S použitím přípravku Combair v průběhu těhotenství a kojení nejsou k dispozici relevantní data. **Zvláštní požadavky pro uchovávání:** Před výdejem pacientovi uchovávejte při teplotě 2 – 8 °C (maximálně 18 měsíců). Po vydání pacientovi při teplotě do 25 °C (maximálně 3 měsíce). **Držitel rozhodnutí o registraci:** Chiesi Pharmaceuticals GmbH, Gonzagagasse 16/16, 1010 Vídeň, Rakousko. **Reg. č.:** 14/001/16-C, 14/302/07-C. **Datum revize textu:** Combair 100/6: 29. 1. 2019; Combair 200/6: 13. 8. 2020.

Přípravek je pouze na lékařský předpis a je částečně hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Před předepsáním přípravku se seznámte s úplnou informací o přípravku.