

Fisioterapia pode aliviar doenças da respiração

PARAR DE FUMAR É UMA GRANDE AJUDA PARA QUEM QUER ALIVIAR INCÔMODOS CRIADOS PELA ASMA OU FIBROSE CÍSTICA

P arar de fumar e tratar doenças do aparelho respiratório, como asma crônica e fibrose cística (doença genética que aumenta a espessura das secreções e dificulta a saída do pulmão), são algumas das ajudas que a técnica da fisioterapia respiratória pode proporcionar.

Segundo o fisioterapeuta Cássio Keldz Vergueiro, de cada 1.400 pessoas com insuficiência respiratória nos EUA, cerca de 44% morrem por falta de tratamento adequado. No Brasil, dados da Fundação Nacional de Saúde (Funasa) revelam que as doenças respiratórias foram responsáveis pela morte de

82.943 pessoas em 2000.

A fisioterapia respiratória consiste na aplicação de exercícios para melhorar a tosse e a ventilação do alvéolo pulmonar — região do pulmão que faz a troca entre o oxigênio e o gás carbônico durante a respiração.

Vergueiro explica que a fisioterapia respiratória não é a única responsável pela melhora dos pacientes, mas aliada a tratamento com remédios e mudança nos hábitos do cotidiano, como a prática de exercícios e alimentação adequada, pode ter de 30% a 40% de eficácia, seja no tratamento antitabagista, de doenças respiratórias como asma, enfisema pulmonar ou pneumonia.

Os objetivos da fisioterapia, nesses casos, são manter os pulmões bem ventilados, para não acumular secreções e, se houver acúmulo, realizar a higiene do aparelho respiratório. A técnica é indicada também para os pacientes internados em UTI

(Unidade de Terapia Intensiva). Isso acontece porque, ficando muito tempo deitado, o doente pode vir a ter dificuldades de respiração e maior propensão a infecções, já que o pulmão não funciona perfeitamente.

Para facilitar a respiração, o tratamento leva a secreção das extremidades para o centro do pulmão, de onde é mais fácil retirá-la, com aparelhos ou apenas com a compressão do tórax. Alguns pacientes conseguem expandir seus pulmões espontaneamente, por meio de exercícios respiratórios.

Para os pacientes com dificuldade em realizar o exercício, são indicados aparelhos que injetam ar nos pulmões por meio de uma máscara ou bocal. Esses aparelhos provocam a abertura dos pulmões para melhorar a ventilação do ar e podem reduzir o esforço da respiração.

Para a retirada das secreções pulmonares a fisiotera-

pia respiratória conta com técnicas que usam o controle da saída do ar, a compressão do tórax com as mãos ou posturas que favoreçam a drenagem das secreções. Entre essas técnicas, as mais conhecidas são a tapotagem e a vibração. Na primeira, é preciso bater sobre o tórax, com as mãos em forma de concha, para vibrar os pulmões. Na segunda, é usada apenas a vibração das mãos sobre o tórax. Mas a eficácia dessas práticas não é totalmente comprovada.

Se o paciente estiver inconsciente e respirando por aparelhos, os exercícios podem ser feitos utilizando outros aparelhos, chamados de ventilador mecânico e resuscitador manual. O aumento do volume do pulmão pode levar à melhor distribuição do ar e aumentar a quantidade de ar puro que sai, deslocando as secreções para uma região mais central, de onde são puxadas através do aparelho.

Veja como funciona a fisioterapia respiratória

