

Практически насоки за овладяване на метода за дишане Бутейко

Стефка Миндова, Ивелина Стефанова

***Practical guidelines for mastering of Buteyko breathing method:** The method of Dr. K. P. Buteyko is a program for preeducation of the breathing, which provides sustained improvement in respiratory diseases, especially in bronchial asthma. It consists of a series of safe, simple and effective breathing exercises which are the principle of "willed liquidation of deep breathing"*

Key words: Buteyko, Rehabilitation, Physiotherapy, breathing, respiratory diseases.

ВЪВЕДЕНИЕ

В медицинските среди от над половин век е известно алтернативно лечение, което доказано облекчава най-сериозните белодробни заболявания, а и не само тях. Системата на украинския учен д-р Константин Павлович Бутейко се основава само на техниката за дишане и предлага начин за борба с повече от 80 симптома, заболявания и техните следствия. Като се опира на най-новите постижения на науката и техниката, московският лекар к.м.н. К. П. Бутейко успява да изведе уникални, почти математически закономерности във физиологията на човека. Д-р Бутейко открива, че дълбокото дишане (алвеоларната хипервентилация) е причина за такива заболявания като бронхиалната астма, бронхитите, алергиите, хипертонията, стенокардията, тромбофлебитите, инфарктите, инсултите, неврозите, диабета и прочие. Колкото е по-дълбоко дишането, толкова по-голяма е вентилацията на дробовете, толкова по-малко кислород попада в клетките на мозъка, сърцето, бъбреците - толкова по-голяма е вероятността от заболяване.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Между 1962 г. и 1982 г. са проведени 35 проучвания в Русия, които признават метода „Бутейко“ като сигурно и ефективно лечение на астма и други дихателни заболявания. До 1999 г. в западни медицински издания са публикувани и резултатите от 6 разделени контролни изпитания на системата, които също показват намаляване на нуждата от лечение и подобряване на контрола върху астмата без помощта на инхалатори. Последното подобно изследване е от 2008 г. в Канада, в което взимат участие 129 пациенти с астма. Те са разделени в три групи - едната се лекува по "Бутейко", втората чрез физиотерапия, а третата използва комплект от различни дихателни упражнения. След първите шест месеца групата "Бутейко" повишава контрола на астмата си от 40 на 79%, като това подобрене е свързано със статистически значимо намаление на средната доза на инхалаторни кортикостероиди. Другите две групи също отбелязват напредък, но далеч по-малък от първата.

В доклада ни от 2008 година „Система за пълноценно и ефикасно дишане по метода Бутейко“ описахме подробно, че основният принцип на метода се свежда до „претренирането“ на съвременният човек в дълбоко дишане, от което и произлизат множество болезнени симптоми, свързани с недостига на въглероден диоксид в организма. Интересни в тази насока са опитите на д-р Бутейко, провеждани в специализираната му лаборатория в Сибирското отделение на Академията на науките в Русия. Там той е разполагал с апаратура, позволяваща извършването на много бърз анализ на кръвта и въздуха в белите дробове. Така, за времето на едно издишане можело да се определи седем пъти количеството CO₂ в кръвта. Необходимият запас от CO₂ в организма на човек трябва да бъде 7–7,5%, а той обикновено е около 3–3,5%. Известно е, че именно това е нивото CO₂, под което човек става силно податлив на болести. Ние изхвърляме CO₂ с дълбокото и учестеното дишане а точно в процеса на дишането, по време на неговите паузи се

образува въглеродният двуокис, който е толкова необходим за организма. Той е необходим преди всичко за нервната система действайки и успокояващо, явявайки се чудесно анестезиологично и съдоразширяващо средство. При преминаване към по-спокойно, бавно дишане включващо паузи, става насищане на организма с въглероден двуокис, което предизвиква разширяване на кръвоносните съдове и съответно подобряване на здравословното състояние. Болният човек диша с честота 30–60 вдишвания в минута с голяма амплитуда и без задържане на дишането.

Обикновеният, относително здрав човек прави около 16-20 вдишвания в минута, което съответства и на нашите препоръки, като амплитудата на гръдния кош трябва да е по-малка. Дишането трябва да се състои от: вдишване, издишване и задържане (пауза) за около 0,1 от максималната пауза.

Критериите за правилна вентилация на белия дроб са дадени в таблицата:

Степени	Ниво на вентилация на белия дроб	Максимална пауза в секунди	Честота на дишане в минута	Съдържание на CO ₂ в кръвта	Състояние: (+) здраве (-) болест
1	Хиповентилация	180	4	7,5	+
2	Ликвидиране на болестите	120	5	7,25	+
3	Норма	60	8	6,5	+
4	Хипервентелация	40	14	5,5	+ -
5	Заболяване	20	20	4,5	-
6	Заболяване	10	26	4	-

Таблица 1[6]

Бутейко препоръчва на своите болни дишане включващо: кратко вдишване, бавно продължително издишване и още по-продължително задържане на дишането, с малка амплитуда и честота 5-7 вдишвания за минута. Имаме: вдишване, издишване и пауза.

За волево ликвидиране на дълбокото дишане е необходимо: Преди болния да се научи да намалява дълбочината на дишането, трябва да се научи да усеща своето дишане, да отпуска скелетната и дихателната мускулатура и особено диафрагмата. Винаги преди тренировка независимо дали пациента е седнал, легнал или прав, първо трябва да се убедим, че е напълно отпуснат. Намаляването дълбочината на дишането става за сметка на намаляване на вдишването, а издишването е произволно. Диафрагмата не трябва да се напряга в никакъв случай ни най-малко, както при вдишване, така и при издишване. Корема не трябва да се издува при вдишване и не трябва да хлътва навътре при издишване. Диша се със съвсем леки, незабележими движения, без никакво напрежение. Съвсем бавно и спокойно.

Оздравителният ефект при задържане на дишането започва да се усеща при достигане на стабилна контролна пауза от 20-25 секунди. Тогава изчезват клиничните проявления на болестите и се повишава работоспособността. При контролна пауза от 40-60 секунди човек става своята противоположност – човек със здрав дух и здраво тяло. При идеално здравия човек контролната пауза е равна на 60 секунди, което съответства на 6,5% CO₂ в кръвта. Тренировката е достатъчно сложна и затова изисква подходяща обстановка. Трябва да се тренира 5-6 пъти на ден по 10 минути, като постепенно достигне до 5-6 часа.

Препоръчителен комплекс от упражнения за дишане по метода Бутейко:

Задържането на дишането способства правилното му трениране, но основният елемент на гимнастиката е намаляването на дълбочината на дишането. В началото за да се създаде правилен навик и да не се позволи дълбоко дишане може да се пристегне гърдния кош. Правилно е дишането, което не се чува и не се вижда. В течение на 2 – 3 минути се правят недълбоки вдишвания (такива, че всеки път на болния да му се иска да поеме повече въздух). Правят се вдишвания на всеки 15,20, 25, 30 секунди. Не се задържа дъха при вдишването, веднага се издишва и се задържа при издишването. Вдишва се само през носа.

Първо ниво: 1-5 сек. Вдишване, 5 сек. Издишване, 5 сек. пауза, получават се 4 дишания в минута. Изпълнява се в течение на 1 минута, не се прекъсва дишането и се преминава към следващо ниво.

Второ ниво: 2-5 сек. вдишване, 5 сек. задържане на дъха при вдишване, 5 сек издишване, 5 сек пауза, получават се 3 дишания в минута. Изпълнява се 2 минути.

Трето ниво: 3-7,5 сек вдишване, 7,5 сек задържане, 7,5 сек издишване, 5 сек. пауза, получават се 2 дишания в минута. Изпълнява се 3 минути.

Четвърто ниво: 4-10 сек вдишване, 10 сек задържане, 10 сек издишване, 10 сек. пауза, получават се 1,5 дишания в минута.

Изпълняването на всички тези упражнения задължително трябва да става като се диша през носа и без шум.

Преди изпълнението на комплекса и след това се осъществяват контролни измервания на МП и пулса. Желателно е комплексът да се изпълнява на празен стомах. [5]

Въпреки че методът не изисква специални условия и апаратура е добре да се извършва под наблюдението на специалист. Трябва да се знаят *противопоказанията*, както при всяка друга терапия:

- хора с понижена чувствителност към CO₂ (може да се получи прекомерно превишаване на допустимата концентрация в кръвта);
- туморни образувания;
- абсцеси;
- загноявания или гангрени;
- пациенти с повишено налягане в белодробните артерии.

СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА И КРИТЕРИИ ВЕНТИЛАЦИИ ЛЕГКИХ по БУТЕЙКО					
СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА	ДЪЛЖАНИЕ	СТЕПЕНЬ НАРУШЕНИЯ	СО, АЛЬВЕОЛ	МАКСИМАЛЬНАЯ ПАУЗА	
НОРМА			6,5	46,3	60
БОЛЕЗНЬ	ГЛУБОКОЕ	I	6	42,8	50
		II	5,5	39,2	40
		III	5	35,7	30
		IV	4,5	32,1	20
		V	4	28,5	10
		VI	3,5	25	5
VII ГРАНИЦА ЖИЗНИ					

Макар и методът на Бутейко да е доказал своята ефективност в лечението на много заболявания, както и всеки друг метод той не е панацея. Целта е влизане в по-дългосрочна ремисия и по-леко преживяване на кризите, което гарантира по-нормален живот.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение можем да кажем, че Методът на К. Бутейко гарантира безопасно и ефективно лечение и то във фазата на обостряне. Той отговаря на постижими и реални цели, като намалява приема на медикаменти, съкращава продължителността на острата фаза на заболяването, развива профилактика и навици на болния от астма за усещане и отстраняване на пристъпа на задух в начален етап на развитието му, повишава качеството му на живот. Преимущества на

метода са безопасността и ефективността му а тайната на успеха се състои в това, че *Бутейко* въздейства непосредствено на причината на заболяването.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Костурков, Г., Н. Алексиев, „Бронхиална астма“, С.,1990, МФ

[2] Милюкова, И.В., „Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик“, ISBN 5-17-041641-5, изд. „Сова, 2007“

[3] Миронов, А., „Най-добрите дихателни практики“, С.,2010, издателство „Паритет“.

[4] Шпрандел, У., Франц Щарк, „Компендиум по вътрешни болести“, С.,1994, МФ

[5] <http://www.kleo.ru/club/lentochka/ar2837.shtml>

[6] <http://qe5.blog.bg/hobi/2011/05/31/k-p-buteiko-volevo-likvidirane-na-dylbokoto-dishane>

За контакти:

Гл. ас. Стефка Миндова, Кинезитерапия, РУ “Ангел Кънчев”, тел.: 082-821993, e-mail: stef_mind@abv.bg

Докладът е рецензиран.