

Título: Utilização da reeducação e da automatização diafragmática como recurso de assistência fisioterapêutica respiratória

Autor(es) Denise Maria Sá Machado Diniz*; Ana Caroline Bessa Araújo; Aléia Náyade Ferreira Alves; Ingrid Karoline Pereira dos Santos; Jacquellane Cordeiro De Sousa

E-mail para contato: dmsmdiniz@hotmail.com

IES: ESTÁCIO FIC / Ceará

Palavra(s) Chave(s): modalidades de fisioterapia; diafragma; exercícios respiratórios

RESUMO

O diafragma é o principal músculo da respiração, pois realiza cerca de 70% da atividade respiratória. De seu centro frênico tendinoso, irradiam fibras musculares que se inserem na coluna lombar, esterno e cartilagens costais, constituído sua inserção periférica, o diafragma crural e o costal. A Reeducação Funcional Respiratória consiste em um conjunto de técnicas com a finalidade de ensinar o paciente a respirar corretamente. Já a automatização faz com que os hábitos aprendidos na reeducação se tornem automáticos, resultando na respiração adequada. O objetivo do trabalho foi descrever, diferenciar e ilustrar através de fotos as técnicas de reeducação e automatização diafragmática como recurso de assistência fisioterapêutica respiratória. Trata-se de pesquisa experimental, realizada no período de março a junho de 2014, no laboratório de Fisioterapia Cardiorrespiratória, em 8 artigos científicos publicados entre os anos de 2004 e 2014, em 3 livros textos disponíveis no acervo das Bibliotecas física e virtual da ESTÁCIO/FIC. Para ilustrar as técnicas utilizou-se uma máquina fotográfica digital, a qual capturou as imagens da realização das técnicas em diferentes posições. A reeducação diafragmática consiste em exercícios com a colocação da mão dominante no 1/3 superior do reto abdominal e a não dominante na área esternal, solicitando ao paciente que realize uma inspiração lenta por via nasal, com elevação progressiva da mão dominante, evitando a elevação da mão não dominante, em seguida uma expiração lenta com depressão da mão dominante, geralmente com os lábios cerrados. Já a automatização refere-se ao treino através da orientação do fisioterapeuta, para que o paciente realize a reeducação diafragmática e a partir desta, o indivíduo respire utilizando prioritariamente o diafragma, torne-se automática. Conclui-se que a reeducação aumenta a eficiência diafragmática e diminui a falta de sincronismo entre tórax e abdome, reduzindo a dispneia. Depois de aprendida, pode tornar a respiração correta e automatizada. A reeducação e a automatização diafragmática são técnicas diferentes, mas quando utilizadas simultaneamente, aperfeiçoam a respiração.