

חזרה לנשימת אף עם תרגול נשימתי בשיטת בוטייקו

על נשימת אף מול נשימת פה

תפקידה של מערכת הנשימה לאפשר אספקת חמצן מהאוויר שסביבנו, ולסלק את עודפי הפחמן הדו-חמצני. את הפעולה של הכנסת האויר ניתן לבצע בשתי דרכים אפשריות: דרך הפה, או דרך האף. הפה מהיותו פתח רחב מאפשר כניסה נוחה של כמות אוויר גדולה מזו שמאפשר האף בעל זוג הנחיריים הקטנים יחסית. מהי הבחירה הנכונה בין שתי דרכי הנשימה? התכונות שעל האוויר לקיים בהגיעו לריאות הן המכתיבות את הדרך העדיפה. ותכונות אלו הן אוויר נקי מאבק וחיידיקים, בטמפרטורת הגוף ובלחות של 97% ומעלה. האף מצויד בשערות קטנות המשמשות לסינון האוויר, ומערות האף דרכן עובר האוויר מספקות את הטמפרטורה והלחות המתאימים. לעומת זאת אוויר הנכנס דרך הפה אינו עובר סינון, הוא קר ויבש. המסקנה הידועה היא שנשימת אף היא הדרך הנכונה לספק לריאות את האוויר בתנאים הטובים ביותר.

נשימת פה – למה זה קורה?

נשימת פה מתקיימת בשני מקרים:

1. באופן זמני, כאשר המעברים באף חסומים, ולא מתאפשר מעבר נוח של אוויר.
2. כאשר המערכת המפקחת על הנשימה, המרכז הנשימתי במוח, מנהלת דפוס נשימתי הדורש כמויות גדולות יותר של אוויר. במקרה זה, הדרישה לאויר היא מעל ליכולתו של האף לספק, ומתווספת נשימת פה.

שימוש בנשימת פה לאורך זמן ממושך מוביל לשינוי הדפוס הנשימתי הקבוע. התוצאה היא העלאת נפח הנשימה, בשלב מסוים בתהליך, זה נפח הנשימה מחייב תוספת אוויר המתקבל מנשימת פה. בנוסף, תקופה ממושכת של נשימת פה יכולה להוביל להיצרות מעברי האוויר ולהתפתחות דלקתיות, כמו למשל במקרים של נזלת כרונית. וכך, בתהליך משולב מתפתח דפוס נשימתי של נשימת פה, שכבר אינו תלוי בהכרח במעברי אוויר חסומים.

איך יוצאים מזה? - התרגול הנשימתי

מטרתו של התרגול הנשימתי של שיטת בוטייקו להחזיר את המתרפאים לנשימת אף. הוא מתאים כמובן לכל המתרפאים שמעברי האף שלהם פתוחים, ואשר יכולים באופן מודע להסתפק בנשימת אף לפחות למשך מספר דקות. יותר מזאת, גם מתרפאים הסובלים מחסימה במעברי האף יכולים ליישם בהצלחה את תהליך התרגול. לגביהם השלב הראשון בתרגול הוא בשחרור האף הסתום.

התרגול הנשימתי – איך זה עובד?

פעולתו של התרגול הנשימתי הינה בשני מישורים:

1. באמצעות מנגנון הבקרת הנשימה. מנגנון זה מחליט על ביצוע פעולת הנשימה הבאה. לדוגמא: הגברת קצב הנשימות גורמת להגדלת נפח האוויר לנשימה בדקה. מנגנון זה הוא רגיש ובעל יכולת להתכוון ולקבוע רמות שונות של נפחי אוויר נשימה לדקה. תרגול נשימתי על פי שיטת בוטייקו בתהליך מדורג

לאורך זמן מביא להפחתת נפחי האוויר לנשימה בדקה. הדבר מאפשר נשימה בכמויות הולכות וקטנות, ולא מחייב יותר שימוש בפה לקבלת נפחי אוויר מוגדלים.

2. יצירת איזון בין שני הגזים המעורבים בתהליך הנשימה: החמצן והפחמן הדו-חמצני. נשימת כמויות גדולות של אוויר, כפי שמתקיים בנשימת פה, מפירה את האיזון האידיאלי ביניהם. מערכת שבה רמות הפחמן הדו-חמצני נמוכות מהנדרש, מועדת להיצרות והתפתחות תהליכים דלקתיים בדרכי הנשימה. נזלת כרונית ואף סתום הם דוגמא לכך.

התרגול הנשימתי – הלכה למעשה

התרגול הנשימתי מתבצע בהפעלת טכניקת נשימה קלה ליישום. את התרגול מבצעים מספר פעמים ביום. בתקופת היישום הראשונית ילדים מתרגלים כ-15 דקות שלוש פעמים ביום. מבוגרים מתרגלים כשעה וחצי מחולק על פני היום. לאחר הטמעת המיומנות, ניתן לשלב את התרגול הנשימתי עם פעולות אחרות, כמו למשל צפייה בטלוויזיה או נסיעה ברכב. לאחר השגת השינוי, יורד בהדרגה משך התרגול היומי. את יישום שיטת בוטייקו לומדים בסדנא בת ששה מפגשים, המתקיימים על פני כשבועיים. משך מפגש בסדנת ילדים הוא כשעה, ובסדנת מבוגרים כשעה וחצי. בסדנת מבוגרים, מתבצע התרגול הנשימתי בישיבה. חלק מתרגול הילדים מתבצע בתנועה.

התרגול הנשימתי – בדוק את עצמך

המצב הנשימתי ניתן להערכה באמצעות תרגיל נשימתי המודד את מספר השניות שניתן לבצע עצירת נשימה בתנאים מוגדרים. את המדידה מבצעים במצב מנוחה, לאחר מספר דקות של המתנה שקטה בישיבה. וזו דרך התרגול: נושמים באופן רגיל, דרך האף ובפה סגור. בתום הנשיפה, מחזיקים בעדינות את קצה האף, הפה נשאר סגור. כך עוצרים את הנשימה עד לתחושה ראשונה של חוסר נוחות ורצון לחזור לנשימה רגילה. בשלב זה, משחררים את האף, וחוזרים לנשימה רגילה, כפי שהיה לפני המדידה. יש להקפיד על פה סגור. משך זמן זה הוא מדד הנקרא הפסקת ביקורת (באנגלית: Control Pause). כדי לדייק במדידה, אין לנשום נשימה עמוקה לפני המדידה, ואין לנשוף עד ריקון מלא של הריאות לפני עצירת הנשימה. עבור נשימה תקינה מתקבלים ערכים העולים על 40 שניות.

לסיכום

נשימת פה אינה הנשימה הטבעית, והיא עוקפת את השימוש באף, שהוא איבר הנשימה המתאים. בנוסף לדלקות ונזלות גורמת נשימת פה לשינויים הדורשים התערבות אורתודונטית, ומקשה על שימור תוצאות הטיפול. נשימת פה מתקיימת כאשר מעברי האוויר באף חסומים, אולם היא גם מנוהלת על ידי המרכז הנשימתי במוח. התרגול הנשימתי לפי שיטת בוטייקו מאפשר שחרור אף סתום, והגדרה מחדש של פעילות המרכז הנשימתי במוח. על פי ההגדרה המתוקנת נדרשים נפחים מוקטנים של אוויר, דבר המאפשר ויתור על נשימת הפה.