

Bölüm 3

BUTEYKO SOLUNUM TEKNİĞİNİN KRONİK HASTALIKLARDA KULLANIMI

Seçil BEYECE İNCAZLI¹

GİRİŞ

Solunum egzersizleri son yıllarda kronik birçok hastalığın ve durumun yönetimi de farmakolojik olmayan, alternatif ve/veya tamamlayıcı yaklaşımlardan biri olarak kullanılmaya başlanmıştır ^(1,2,3).

Buteyko Solunum Tekniği (BST), sağlığı yükseltmeyi hedefleyen solunum tekniklerinden birisidir. Buteyko Solunum Tekniği sadece burun yolu ile yapılan, solunum kontrolü ve solunumu verdikten sonra solunum tutmayı içeren bir tekniktir. ⁽²⁾ Günümüz yaşamında işlenmiş gıdalar, hava kirliliği, sigara, fiziksel inaktivite, stres, yoğun iş yaşamı gibi nedenlerle gizlenmiş ve alışlagelmiş bir hiperventilasyon durumunun yaygın olarak yaşandığı ve bu durumun birçok sağlık probleminin temelinde yer aldığı belirtilmektedir ⁽⁴⁾.

Kronik hiperventilasyon durumunun bazı sistemlere olumsuz etkileri bulunmaktadır. Bunlardan başlıcaları;

- Dispne, öksürük, burun akıntısı, sık tekrarlayan solunum yolu enfeksiyonları, horlama, sık esneme gibi solunum sistemi sorunları,
- Konsantrasyon bozuklukları, zihin bulanıklığı, baş dönmesi, uyuşukluk, vertigo, el ve ayaklarda karıncalanma, baş ağrısı, anksiyete, depresyon vb nörolojik ve ruhsal sorunlar,
- Gastro-özofageal reflü, dispepsi, hava yutma gibi gastrointestinal sorunlar
- Aritmi, terleme, göğüs bölgesinde ağrı vb kardiyolojik sorunlardır ^(4,5).

Tekniğin ana amacı, kontrol duraklamaları/bu sürenin zamanla uzatılması amacıyla solunumu tutma periyodlarını içerecek şekilde kontrollü olarak solunumun azaltılmasıdır ^(4,6).

İngiltere Toraks Derneği Astım Rehberine göre; solunum egzersizleri ve işlevsiz solunum alma üzerine yoğunlaşan uygulamalı programların (Fizyoterapist

¹ Öğretim Görevlisi, Ege Üniversitesi Atatürk Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, secilbeyece@gmail.com

Anahtar Kelimeler: Buteyko solunum tekniği, solunum tekniği, hemşirelik

KAYNAKÇA

1. Zeng H, Chen X, Xu Y, et al. Buteyko breathing technique for obstructive Eustachian tube dysfunction: Preliminary results from a randomized controlled trial. *Am J Otolaryngol.* 2019; <https://doi.org/10.1016/j.amjoto.2019.05.018>.
2. Courtney R. Breathing training for dysfunctional breathing in asthma: taking a multidimensional approach. *ERJ Open Res.* 2017; 3: 00065-2017, <https://doi.org/10.1183/23120541.00065-2017>.
3. Çakmak S, Nural N. Kronik Hastalıklarda Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi Uygulamaları. *Türkiye Klinikleri J Intern Med Nurs-Special Topics.* 2017;3(2):57-64.
4. Aşkınoğlu F. Tüy gibi hafif Buteyko Nefes Metodu. İstanbul: Nail Kitabevi
5. Buteyko Breathing Centre (2019). (10.08.2019 tarihinde <http://www.buteyko.co.uk/what-is-buteyko.htm> adresinden ulaşılmıştır).
6. Bruton A, Lewith G T. The Buteyko breathing technique for asthma: A review. *Complementary Therapies in Medicine.* (2005); 13: 41-46.
7. British Guideline on the Management of Asthma (2016). (15.09.2019 tarihinde <https://www.brit-thoracic.org.uk/quality-improvement/guidelines/asthma/> adresinden ulaşılmıştır).
8. Prem V, Chandra Sahoo R, Adhikari P. Comparison of the Effects of Buteyko and Pranayama Breathing Techniques on Quality of Life in Patients with Asthma- A Randomised Controlled Trial. *Clinical Rehabilitation.* 2013; 27(2): 133-141.
9. Prasanna K B, Sowmiya K R, Dhileeban C M. Effect of Buteyko breathing exercise in newly diagnosed asthmatic patients. *International Journal of Medicine and Public Health.* 2015; 5(1): 1-5. <https://doi.org/10.4103/2230-8598.151267>
10. Opat B A J, Cohen M J, Bailey M' et al. A Clinical Trial of the Buteyko Breathing Technique in Asthma as Taught by a Video. *Journal of Asthma.* 2000; 37(7): 557-564.
11. Bowler S D, Green A, Mitchell C A. Buteyko breathing techniques in asthma: a blinded randomised controlled trial. *MJA* 1998; 169 (December), 575-578. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1998.tb123422>.
12. Cooper S, Osborne J, Newton S, et al. Effect of two breathing exercises (Buteyko and pranayama) in asthma: a randomised controlled trial. *Thorax* 2003;58:674-679.
13. Slader CA, Reddel HK, Spencer LM, et al. Double blind randomised controlled trial of two different breathing techniques in the management of asthma. *Thorax* 2006; 61:651-656.
14. Cowie R L, Conley D P, Underwood M F, et al. A randomised controlled trial of the Buteyko technique as an adjunct to conventional management of asthma. *Respiratory Medicine.* 2008; 102: 726-732. <https://doi.org/10.1016/j.rmed.2007.12.012>