

Papworthská metoda (nácvik integrovaného dýchání a relaxace) zmírňuje příznaky a zlepšuje kvalitu života astmatiků

Léčba astmatu spočívá především v podávání farmak, ačkoli nefarmakologické zásahy vedou ke zlepšení klinických projevů i kvality života související se zdravím. Papworthská metoda představuje sled cvičení zaměřených na integrované dýchání a relaxaci, který byl pro astmatiky a pacienty s dysfunkčním dýcháním vyvinut fyzioterapeuty v roce 1960. V randomizované ověřované studii byla zkoumána účinnost papworthské metody z hlediska tíže příznaků a úzkosti pociťovaných astmatiky především v souvislosti s hypokapnií. Hodnocením výsledných stavů na počátku studie, po pěti sezeních věnovaných léčbě papworthskou metodou a po 12 měsících sledování bylo v takto léčené skupině odhaleno zlepšení v Souhrnném dotazníku pro posuzování respiračních příznaků St. George (Total St George's Respiratory Symptoms Questionnaire - SGRQ), na Nemocniční škále úzkosti a deprese (Hospital Anxiety and Depression Scale - HADS) a v Dotazníku dysfunkčního dýchání Nijmegen (Nijmegen dysfunctional breathing questionnaire). Objektivní ukazatele plicních funkcí kromě klidové dechové frekvence nijak ovlivněny nebyly. Zdá se, že papworthská metoda je účinným nefarmakologickým nástrojem, který astmatikům nabízí zmírnění respiračních příznaků, dysfunkčního dýchání a poruch nálady. K posouzení významu zmíněné metody pro různé skupiny astmatiků bude zapotřebí dalších ověřovaných studií.

Thorax
Holloway
duben 2008
[URL odkaz](#)

2007; et 62: 1039-1042 al.

Published Online First: 15 June 2007. doi:10.1136/thx.2006.076430

Thorax 2007;**62**:1039-1042

Copyright © 2007 BMJ Publishing Group Ltd & British Thoracic Society

This Article

- ▶ [Full Text](#)
- ▶ [Full Text \(PDF\)](#)
- ▶ [web only appendix](#)
- ▶ All Versions of this Article:
[thx.2006.076430v1](#)
62/12/1039 most recent
- ▶ [Alert me when this article is cited](#)
- ▶ [Alert me if a correction is posted](#)
- ▶ [Citation Map](#)

Services

- ▶ [Email this link to a friend](#)
- ▶ [Similar articles in this journal](#)
- ▶ [Similar articles in PubMed](#)
- ▶ [Add article to my folders](#)
- ▶ [Download to citation manager](#)
- ▶ [Request Permissions](#)

Citing Articles

- ▶ [Citing Articles via HighWire](#)

Google Scholar

- ▶ [Articles by Holloway, E. A](#)
- ▶ [Articles by West, R. J](#)

ASTHMA

Integrated breathing and relaxation training (the Papworth method) for adults with asthma in primary care: a randomised controlled trial

Elizabeth A Holloway¹, Robert J West²

¹ Department of Epidemiology and Public Health, University College London, London WC1E 6BT, UK

² Health Behaviour Unit, Department of Epidemiology and Public Health, University College London, London WC1E 6BT, UK

Correspondence to:

Elizabeth Holloway, Research Physiotherapist, Department of Epidemiology and Public Health, University College London, 1–19 Torrington Place, London WC1E 6BT, UK; e.holloway@ucl.ac.uk

Background: An integrated breathing and relaxation technique known as the Papworth method has been implemented by physiotherapists since the 1960s for patients with asthma and dysfunctional breathing, but no controlled trials have been reported. This study evaluated the effectiveness of the Papworth method in a randomised controlled trial.

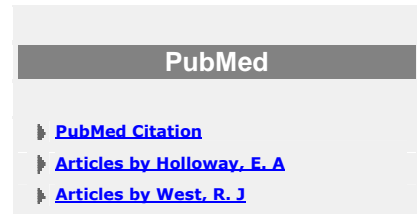
Methods: Eighty-five patients (36 men) were individually randomised to the control group (n = 46) or to the intervention group receiving five sessions of treatment by the Papworth method (n = 39). Both groups received usual medical care. Assessments were undertaken at baseline, post-treatment (6 months after baseline) and at 12 months. The primary outcome measure was the St George's Respiratory Symptoms Questionnaire (SGRQ). Secondary outcome measures included the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), the Nijmegen dysfunctional breathing questionnaire and objective measures of respiratory function.

Results: Post-treatment and 12 month data were available for 78 and 72 patients, respectively. At the post-treatment assessment the mean (SD) score on the SGRQ Symptom subscale was 21.8 (18.1) in the intervention group and 32.8 (20.1) in the control group (p = 0.001 for the difference). At the 12 month follow-up the corresponding figures were 24.9 (17.9) and 33.5 (15.9) (p = 0.007 for the difference). SGRQ Total scores and HADS and Nijmegen scores were similarly significantly lower in the intervention group than in the control group. The groups did not differ significantly following the treatment on objective measures of respiratory function except for relaxed breathing rate.

Conclusions: The Papworth method appears to ameliorate respiratory symptoms, dysfunctional breathing and adverse mood compared with usual care. Further controlled trials are warranted to confirm this finding, assess the effect in other patient groups and determine whether there is some effect on objective measures of respiratory function.

Abbreviations: HADS, Hospital Anxiety and Depression Scale; SGRQ, St George's Respiratory Questionnaire

This article has been cited by other articles:





M. G Pearson

Breathing exercises for asthma: panacea or placebo?

Thorax, December 1, 2007; 62(12): 1033 - 1034.

[\[Full Text\]](#) [\[PDF\]](#)