



Mga ehersisyo sa paghinga



Ang mga ehersisyo sa paghinga ay makakatulong sa pagpapagaling ng baga pagkatapos magka-COVID-19. Ito rin ay makakatulong harapin ang pakiramdam ng matinding pagkabahala at stress, nakakatulong para maibalik ang function ng diaphragm at sa pagpapataas ng kapasidad ng baga. Ang paghinga ay dapat walang kahirap-hirap at tahimik - kung maririnig mo ang iyong paghinga, maaaring sobrang nagtatrabaho ang iyong baga.

Ang isang physiotherapist o physical therapist (PT) ay maaaring gumabay sa iyo sa mga sumusunod na mga ehersisyo.

<p>1 Ehersisyo sa paghinga habang nakahiga</p> <p>Humiga at ibaluktot ang tuhod hanggang ang iyong talampakan ay naka-apak sa higaan.</p>	<p>2 Ehersisyo sa paghinga habang nakahiga sa iyong tiyan</p> <p>Humiga sa iyong tiyan at ilagay ang iyong ulo sa iyong mga kamay para makahinga.</p>	<p>3 Ehersisyo sa paghinga habang nakaupo</p> <p>Umupong matuwid sa dulo ng higaan o sa isang matibay na upuan.</p>	<p>4 Ehersisyo sa paghinga habang nakatayo</p> <p>Tumayo nang matuwid at ilagay ang iyong mga kamay sa gilid ng iyong tiyan.</p>
--	--	--	---

- Ilagay ang iyong mga kamay sa ibabaw o sa gilid ng iyong tiyan.
- Panatiliing nakasara ang iyong bibig sa buong pag-eehersisyo.
- Huminga papasok nang marahan sa iyong ilong habang pinapakiramdaman ang paggalaw ng iyong tiyan (pagtaas).
- Hindi mo kailangang huminga ng napakalalim - tipirin ang malalim na paghinga para sa ibang aktibidad.
- Habang nilalabas mo ang hangin, hayaang lumabas nang marahan ang hangin mula sa iyong mga baga; hindi mo kailangang bumuga nang malakas o ipwersa ang hangin na lumabas. Pakiramdaman ang pagkawala ng tensyon (tension release) habang ikaw ay humihinga palabas.
- Ulitin sa loob ng isang minuto.

<p>5 Paghikab hanggang ngumiti na pag-ehersisyo sa paghinga</p> <p>Umupong matuwid sa gilid ng kama o sa isang matibay na upuan.</p> <p>I-angat ang mga kamay hanggang makagawa ng isang napakalaking pag-uunat na paghikab.</p> <p>Ibaba ang iyong mga kamay at tapusin ang ehersisyo ito ng pagngiti ng tatlong segundo.</p> <p>Ulitin sa buong isang minuto.</p> <p>Ang ehersisyong ito ay isinasama ang paggalaw ng malalim na paghinga na makakatulong sa pagpapabuti ng koordinasyon at pagpapalakas ng mga braso at balikat. Ito rin ay nagbubukas sa mga kalamnan sa dibdib para mabigyan ang diaphragm ng puwang para lumaki.</p>	<p>6 Paghuhuni na pag-ehersisyo sa paghinga</p> <p>Umupo nang matuwid sa dulo ng kama o sa isang matibay na upuan.</p> <p>Ilagay ang iyong mga kamay sa gilid ng iyong tiyan.</p> <p>Habang nakasara ang iyong mga labi, huminga nang marahan sa iyong ilong at pakiramdaman ang iyong tiyan habang ito ay umaangat.</p> <p>Kapag mapuno na ang iyong baga, panatiliing nakasara ang iyong mga labi at huminga palabas habang humuhuni, gumagawa ng "hmmmmmm" na tunog. Pansinin ang iyong kamay na bumabalik sa pagbaba.</p> <p>Ulitin, humihinga papasok sa iyong ilong, at palabas sa iyong ilong habang humuhuni.</p> <p>Ulitin ng isang minuto.</p>
---	---

Ang mga impormasyong ito ay inangkop sa mga sumusunod na pinagmulan:
www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises;
www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf

Huwag mag-ehersisyo, at makipag-ugnay sa iyong manggagamot kung mayroon kang: lagnat; mababang paghinga o nahihirapang huminga habang nakapahinga; masakit ang dibdib/may paninikip sa dibdib o mabilis ang pagtibok ng puso; may bagong pamamaga sa iyong mga binti/paa.
IHINTO kaagad ang pag-eehersisyo kung magkaroon ng kahit isa sa mga sumusunod na sintomas: pagkahilo; mauubusan ng hininga na higit sa normal; may sakit sa dibdib; malamig, mabasa at pawis na pawis na balat; lubhang pagkapagod; hindi regular na tibok ng puso; kahit anong sintomas na itinuturing na emergency.

