



Παγκόσμια Ημέρα
Φυσικοθεραπείας
2021

Αναπνευστικές Ασκήσεις

Οι αναπνευστικές ασκήσεις μπορούν να βοηθήσουν τους πνεύμονές σας να ανανήψουν μετά από μόλυνση από COVID-19.

Καθώς θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε συναισθήματα άγχους και πίεσης, παράλληλα θα σας βοηθήσουν να αποκαταστήσετε τη λειτουργία του διαφράγματος και να αυξήσετε τη χωρητικότητα των πνευμόνων σας. Η διαδικασία της αναπνοής πρέπει να γίνεται άκοπα και ήσυχα-εάν ακούτε την αναπνοή σας, αυτό συνεπάγεται ότι μάλλον καταβάλλετε έντονη προσπάθεια.

Ένας φυσικοθεραπευτής μπορεί να σας καθοδηγήσει μέσω των ακόλουθων ασκήσεων:

1

Αναπνευστική άσκηση σε ύπτια θέση:

Ξαπλώστε και λυγίστε τα γόνατά σας ώστε οι πατούσες σας να εφάπτονται στο κρεβάτι.

2

Αναπνευστική άσκηση σε πρηνή θέση:

Ξαπλώστε μπρούμυτα και ακουμπήστε το κεφάλι σας στα χέρια σας δίνοντας περιθώριο για αναπνοή.

3

Αναπνευστική άσκηση σε θέση καθίσματος:

Καθίστε ευθυτενείς στην άκρη του κρεβατιού ή σε μια ανθεκτική καρέκλα.

4

Αναπνευστική άσκηση σε ορθή θέση:

Σηκωθείτε όρθιοι και τοποθετήστε τα χέρια σας γύρω από τις πλευρές του στομάχου σας.

- Τοποθετήστε τα χέρια σας πάνω ή γύρω από τις πλευρές του στομάχου σας.
- Κρατήστε το στόμα σας κλειστό σε όλη τη διάρκεια.
- Αναπνεύστε απαλά από τη μύτη σας και νιώστε αύξηση/επέκταση του στομάχου σας
- Δεν χρειάζεται να αναπνέετε όσο πιο βαθιά μπορείτε- εκτελέστε βαθιά αναπνοή ενώ ασκείστε

- Καθώς εκπνέετε, απλά αφήστε τον αέρα να εξέλθει από τους πνεύμονές σας απαλά.
- Δεν χρειάζεται να σπρώχνετε ή να εξωθείτε τον αέρα προς τα έξω. Αισθανθείτε την απελευθέρωση έντασης καθώς εκπνέετε.
- Επαναλάβετε για ένα λεπτό

5

Άσκηση Αναπνοής (Από χασμουρητό σε χαμόγελο)

- Καθίστε ευθυτενείς στην άκρη του κρεβατιού σας ή σε μια ανθεκτική καρέκλα.
- Ενώστε τα χέρια πάνω από το κεφάλι σας και δημιουργήστε ένα μεγάλο χασμουρητό.
- Κατεβάστε τα χέρια σας και τελειώστε χαμογελώντας για τρία δευτερόλεπτα.
- Επαναλάβετε για ένα λεπτό.

Αυτή η άσκηση ενσωματώνει την κίνηση στη βαθιά αναπνοή, η οποία βοηθά στην αύξηση του συντονισμού και στην ενδυνάμωση των χεριών και της περιοχής των ώμων. Διευρύνει επίσης τους μύες του στήθους για να δώσει χώρο στο διάφραγμα να επεκταθεί.

6

Άσκηση Αναπνοής με βουητό

- Καθίστε ευθυτενείς στην άκρη του κρεβατιού σας ή σε μια στιβαρή καρέκλα.
- Τοποθετήστε τα χέρια σας γύρω από τις πλευρές του στομάχου σας.
- Με τα χείλη σας κλειστά, αναπνέετε απαλά μέσα από τη μύτη σας και νιώστε το στομάχι σας να ανέβει / διογκώνεται.
- Μόλις γεμίσετε τους πνεύμονες, κρατήστε τα χείλη σας κλειστά και εκπνεύστε ενώ κάνετε τον ήχο «μμμμμμμμμμμμμμμμμμμμ». Παρατηρήστε πώς τα χέρια σας πέφτουν προς τα κάτω.
- Και πάλι, εισπνεύστε από τη μύτη σας και, στη συνέχεια, εκπνεύστε μέσω της μύτης ενώ κάνετε τον ίδιο ήχο.
- Επαναλάβετε για ένα λεπτό.

Οι παραπάνω ασκήσεις έχουν αντληθεί από τις ακόλουθες πηγές:

<http://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises>

<http://www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf>

Μην ξεκινήσετε τις ασκήσεις, και επικοινωνήστε με τον γιατρό σας, εάν έχετε: πυρετό, δύσπνοια ή δυσκολία στην αναπνοή κατά την ανάπαυση, πόνο στο στήθος ή αίσθημα παλμών, νέο πρήξιμο στα πόδια σας.

Σταματήστε την άσκηση αμέσως εάν εμφανίσετε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα συμπτώματα: ζάλη, δύσπνοια ή αναπνοή περισσότερο από το κανονικό, πόνος στο στήθος, δροσερό, άτριχο δέρμα, υπερβολική κόπωση, ακανόνιστο καρδιακό παλμό και τυχόν συμπτώματα τα οποία θεωρείτε έκτακτα.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday