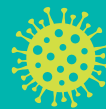


# Ushtrime të frymëmarrjes



World  
PT Day  
2021

Ushtrimet e frymëmarrjes mund të ndihmojnë mushkëritë tuaja të shërohen pas COVID-19. Përveç ushtrimeve të frymëmarrjes që ju ndihmojnë të përballeni me ndjenjat e ankthit dhe stresit, ushtrimet e frymëmarrjes mund të ndihmojnë në rikthimin e funksionit të diafragmës dhe rritjen e kapacitetit të mushkërive. Frymëmarrja duhet të jetë e lehtë dhe e qetë - nëse mund të dëgjoni frymëmarrjen tuaj, mund të jeni duke u munduar shumë.

**Një fizioterapeut mund t'ju udhëzojë përmes ushtrimeve të mëposhtme.**

1

Ushtrimi i frymëmarrjes ndërsa jeni në shpinë

Shtrihuni në shpinë dhe përkulni gjunjët në mënyrë që pjesa e poshtme e këmbëve tuaja të mbështetet në shtrat.

2

Ushtrimi i frymëmarrjes ndërsa jeni në bark

Shtrihuni në bark dhe mbështeteni kokën në duar për të lejuar që të merrni frymë.

3

Ushtrimi i frymëmarrjes ndërsa jeni ulur

Uluni drejt në buzë të një shtrati ose në një karrige të fortë.

4

Ushtrimi i frymëmarrjes ndërsa jeni në këmbë

Qëndroni drejt dhe vendosni duart rreth anëve të barkut tuaj.

- Vendosini duart mbi ose rreth anëve të barkut tuaj.
- Mbani gojën mbyllur gjatë gjithë kohës.
- Merrni frymë lehtë përmes hundës dhe ndjeni barkun tuaj derisa ngrihet/zgjerohet.

- Nuk keni nevojë të merrni frymë deri në fund - ruani frymëmarrjen e madhe për aktivitet.
- Ndërsa nxirrni frymën, thjesht lini ajrin të largohet nga mushkëritë tuaja butësisht; nuk keni nevojë të shtyni ose të nxirrni ajrin jashtë. Ndjeni lirimin e tensionit kur merrni frymë.
- Përsëriteni për një minutë.

5

Ushtrim i frymëmarrjes nga hapja e gojës deri te buzëqeshja

- Uluni drejt në buzë të një shtrati ose në një karrige të fortë.
- Vendosni krahët lart dhe krijoni një hapje të madhe.
- Ulni krahët dhe përfundoni duke buzëqeshur për tre sekonda.
- Përsëriteni për një minutë

Ky ushtrim përfshin lëvizjen me frymëmarrje të thellë, e cila ndihmon në rritjen e koordinimit dhe ndërtimin e forcës në krahët dhe në shpatulla. Gjithashtu hap muskujt në gjoks tuaj për t'i dhënë hapësirë diafragmës për t'u zgjeruar.

6

Ushtrimi i frymëmarrjes me gumëzhimë

- Uluni drejt në buzë të një shtrati ose në një karrige të fortë.
- Vendosini duart rreth anëve të barkut tuaj.
- Me buzët tuaja të mbyllura, merrni frymë lehtë përmes hundës dhe ndjeni barkun tuaj derisa ngrihet/zgjerohet.
- Sapo mushkëritë tuaja të jenë të mbushura, mbani buzët tuaja të mbyllura dhe nxirrni frymë ndërsa gumëzhitni, duke bërë tingullin "hmmmm". I kushtoni vëmendje sesi duart tuaja ulen poshtë.
- Përsëri, merrni frymë përmes hundës, pastaj nxirrni përmes hundës ndërsa gumëzhitni.
- Përsëriteni për një minutë.

Ky informacion është përshtatur nga burimet e mëposhtme:

[www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises](http://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](http://www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf)

**Mos filloni ushtrime**, dhe kontaktoni mjekun tuaj, nëse keni: ethe; gulçim ose vështirësi në frymëmarrje gjatë pushimit; dhimbje gjoksi ose palpitatione; ënjtje të re në këmbët tuaja.

**NDALONI ushtrimin menjëherë** nëse keni ndonjë nga simptomat e mëposhtme: marramendje; gulçim më shumë se zakonisht; dhimbje gjoksi; lëkurë të ftohtë, të zbehtë; lodhje e tepruar; rrahje të parregullta të zemrës; ndonjë simptomë që e konsideroni urgjente.



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)