

تمرینات تنفسی

تمرینات تنفسی می‌تواند بعد از سپری نمودن کوید ۱۹ به ریه‌ها کمک کند، به همین ترتیب در زمینه کاهش اضطراب و افسرده‌گی نیز مؤثر تمام می‌شود. تمرینات تنفسی در اعاده عملکرد وظیفوی عضله دیافرامگم میکند در نتیجه ظرفیت ریوی را بالا می‌برد. تنفس باید بسیار به ملایمت و آهسته اجرا شود – اگر شما صدای تنفس تانرا می‌شنوید به معنی اینست که بسیار سخت کار می‌کنید.

فزیوتراپیست شما را ذریعه تمرینات ذیل رهنمایی مینماید.

1

تمرین تنفسی در وضعیت خوابیده به پشت

به پشت بخوابید و زانوهای خود را قبض نمایند طوری که کف پا به روی سطح بستر هموار قرار گیرد.

2

تمرین تنفسی در وضعیت رو به شکم

رو به شکم بخوابید و سر تانرا بالای دستان تان قرار دهید تا برای تنفس فضا ایجاد شود.

3

تمرین تنفسی در وضعیت نشسته

د کنار بستر یا چوکی مستحکم مستقیم راست بنشینید.

4

تمرین تنفسی در وضعیت ایستاده

مستقیم راست ایستاد شوید طوری که دست‌ها تان بالای جوانب شکم تان قرار داشته باشد.

- لازم نیست تا آخرین حد تنفس عمیق اجرا کنید – تنفس عمیق تانرا • دستان تانرا در قسمت فوقانی یا در اطراف جوانب شکم تان قرار دهید.
- هنگام بیرون نمودن هوا (ذفیر)، فقط اجازه دهید که هوا به ملایمت در طول تمرین دهن تان بسته بماند.
- از ریه‌های تان خارج شود، بخاطر بیرون نمودن هوا مکلف نیستید تا فشار وارد نمائید. هنگام تخلیه هوا از ریه احساس آرامش می‌کنید.
- عملیه فوق را برای یک دقیقه انجام دهید.

5

تمرین تنفسی به شکل مشابه فازه‌الی لبخند

- در کنار بستر یا چوکی مستحکم مستقیم راست بنشینید.
 - دست‌های تانرا بالاتر از راس با هم برسانید در عین حال یک فازه عمیق بکشید.
 - دوباره دست‌های تانرا پائین بیاورید و فازه را با لبخند بر سه ثانیه خاتمه دهید.
 - برای یک دقیقه تکرار نمائید.
- این تمرین یک نوع از تنفس عمیق میباشد که در زمینه افزایش هماهنگی و قوت عضلات شانه و بازو ها کمک میکند. به همین ترتیب عضلات صدر را باز میکند تا فضای بیشتر برای توسعه دیافرامگم میسر شود.

6

تمرین تنفسی “همم” زمزمه کردن

- در کنار بستر یا چوکی مستحکم مستقیم راست بنشینید.
- دست‌های تانرا در دوطرف شکم تان جابجا نمائید.
- با لبان بسته، از طریق بینی آهسته تنفس بکشید تا زمانی که احساس شکم تا انبساط یابد و بلند شود.
- هنگامیکه ریه‌های تان کاملاً مملو گردید، هوا را در حالیکه لب‌های تان بسته است خارج نمائید و صدای “هممممممممم” را تولید کنید.
- یادداشت نمائید که دست‌های تان تا کدام اندازه فرو میرود.
- دوباره، از طریق بینی هوا را انشاق نموده سپس در حالیکه هممم را زمزمه می‌کنید، خارج نمائید.
- عملیه فوق را برای یک دقیقه تکرار نمائید.

بین معلومات از منابع ذیل اقتباس گردیده است.

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

تمرینات را آغاز ننمائید، با داکتر تان به تماس شوید در صورت موجودیت اعراض از قبیل: تب، نفس کوتاهی یا عسرت تنفس در حالت استراحت، درد صدر یا تپش قلبی، اذیمای جدید پاها.

تمرین را آن‌ا توقف دهید در صورت بروز یکی از علائم ذیل: گنسیت، نفس کوتاهی بیشتر از حالت نارمل، درد صدر، احساس سردی، رطوبت جلد، خستگی بیش از حد، ضربان قلب نامنظم و سایر اعراض که فکر می‌کنید عاجل است.