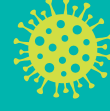


# શ્વાસ લેવાની કસરત



શ્વાસ લેવાની કસરતો તમારા ફેફસાંને COVID-19 પછી પુનઃ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરી શકે છે. અસ્વસ્થતા અને તાણની લાગણીઓને કાબુમાં રાખવા તમને મદદ કરવા ઉપરાંત, શ્વાસ લેવાની કવાયત ડાયફ્રામના કાર્યને પુનઃ સ્થાપિત કરવામાં અને ફેફસાંની ક્ષમતામાં વધારો કરવામાં મદદ કરી શકે છે. શ્વાસ લેવો સહેલો અને શાંત હોવો જોઈએ - જો તમે તમારા શ્વાસ સાંભળી શકો છો તો તમે ખૂબ મહેનત કરી શકો છો. એક ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને નીચેની કસરતો દ્વારા માર્ગદર્શન આપી શકે છે.

1

તમારી પીઠ પર  
(ચત્તા) સુઈને શ્વાસ  
લેવાની કસરત

તમારી પીઠ પર સુઈ જાઓ અને તમારા ઘૂંટણને વાળો જેથી તમારા પગની પાની પથારી પર રહે.

2

તમારા પેટ પર  
(ઊંઘા) સુઈને  
શ્વાસ લેવાની  
કસરત

તમારા પેટ પર સુઈ જાઓ અને તમારા માથાને તમારા હાથ પર ટેકવી દો જેથી તમે શ્વાસ લઈ શકો.

3

બેઠા-બેઠાં શ્વાસ  
લેવાની કસરત

પલંગની ધાર પર અથવા મજબૂત ખુરશી પર સીધા બેસો.

4

ઉભા રહીને શ્વાસ  
લેવાની કસરત

સીધા ઉભા રહો અને તમારા હાથને તમારા પેટની આજુ બાજુ રાખો.

- તમારા હાથને તમારા પેટની આજુ બાજુ અથવા ઉપરની બાજુએ રાખો.
- તમારું મોં સળંગ બંધ રાખવું.
- તમારા નાક દ્વારા ધીમેથી શ્વાસ લો અને તમારા પેટમાં વધારો / વિસ્તરણ અનુભવો.

- તમારે ઊંડા શ્વાસ લેવાની જરૂર નથી - પ્રવૃત્તિ માટે મોટા શ્વાસને બચાવો.
- જ્યારે તમે શ્વાસ બહાર કાઢો, તમારા ફેફસાંને હવાને નરમાશથી છોડવા દો; તમારે હવાને બહાર કાઢવા દબાણ કરવાની જરૂર નથી. તમે શ્વાસ બહાર કાઢતાની સાથે તણાવ મુક્ત થશો.
- એક મિનિટ માટે પુનરાવર્તન કરો.

5

બગાસું ખાવાથી સ્મિત સુધી  
શ્વાસની કસરત માટે

તમારા પલંગની ધાર પર અથવા મજબૂત ખુરશી પર સીધા બેસો.

- માથા ઉપર હાથ ઉભા કરો અને બગાસું ખાતા હોય તેવું કરો
- તમારા હાથ નીચે લાવો અને ત્રણ સેકન્ડ સુધી સ્મિત આપતા સમાપ્ત કરો.
- એક મિનિટ માટે પુનરાવર્તન કરો

આ કવાયતમાં ઊંડા શ્વાસ સાથે ગતિશીલતા શામેલ છે, જે હાથ અને ખભામાં કોઓર્ડિનેશન વધારવામાં અને શક્તિ વધારવામાં મદદ કરે છે. તે તમારી છાતીમાં સ્નાયુઓ પણ ખોલે છે જે ડાયાફ્રમને વિસ્તૃત કરવાની જગ્યા આપે છે.

6

હમિંગ શ્વાસની કસરત

- તમારા પલંગની ધાર પર અથવા મજબૂત ખુરશી પર સીધા બેસો.
- તમારા હાથને તમારા પેટની આજુ બાજુ રાખો.
- તમારા હોઠ બંધ થવા સાથે, તમારા નાક દ્વારા નરમાશથી શ્વાસ લો અને તમારા પેટમાં વધારો / વિસ્તરણ અનુભવો.
- એકવાર તમારા ફેફસાં ભરાયા પછી, તમારા હોઠને બંધ રાખો અને "હમમમમમ" અવાજ કરતા શ્વાસ બહાર કાઢો કરો. તમારા હાથ નીચે કેવી રીતે નીચે આવે છે તે નોંધો.
- ફરીથી, તમારા નાકમાંથી શ્વાસ લો, પછી હમિંગ કરતા કરતા તમારા નાકમાંથી શ્વાસ બહાર કાઢો.
- એક મિનિટ માટે પુનરાવર્તન કરો.

આ માહિતી નીચેના સ્ત્રોતોમાંથી સ્વીકારવામાં આવી છે:

[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)

**કસરત શરૂ ન કરો**, અને તમારા ડૉક્ટર નો સંપર્ક કરો- જો તમને તાવ; આરામ કરતી વખતે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ અથવા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ; છાતીમાં દુખાવો અથવા ઘબકારા કે તમારા પગમાં નવો સોજો હોય.

જો તમને નીચેના લક્ષણોમાંથી કોઈ પણ લક્ષણ દેખાય તો તરત જ કસરત બંધ કરો: ચક્કર; સામાન્ય કરતાં શ્વાસની તકલીફ; છાતીનો દુખાવો; ઠંડી, ચીકણી અને ભેજવાળી ત્વચા; અતિશય થાક; અનિયમિત ઘબકારા; ઇમરજન્સીને ધ્યાનમાં લેતા કોઈપણ લક્ષણો.



World  
Physiotherapy

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