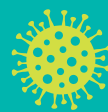


Légzőgyakorlatok



World
PT Day
2021

A légzőgyakorlatok segítenek a tüdő helyreállításában COVID-19 fertőzés után. A légzőgyakorlatok nem csak a stressz és a szorongás kezelésében nyújtanak segítséget, de általuk visszanyerhető a rekeszizom funkciója és a tüdőkapacitás is. Az optimális légzés csendes és könnyed – erőltetésre utal az, ha hallod a légvételeidet.

A gyógytornász-fizioterapeuta végigvezet a következő gyakorlatokon:

1

Légzőgyakorlatok
háton fekvésben

Feküdj a hátadra, hajlítsd be a térded és a lábaidat tedd talpra.

2

Légzőgyakorlatok
hason fekvésben

Feküdj hasra, a fejedet támaszd meg a tenyereiden, így biztosítva a szabad légzést.

3

Légzőgyakorlatok
ülő helyzetben

Ülj egyenesen az ágy szélén vagy egy stabil széken.

4

Légzőgyakorlatok
álló helyzetben

Állj egyenesen és helyezd a tenyereidet a hasad mindkét oldalára.

- Tedd a tenyereidet a hasadra vagy a hasad mindkét oldalára
- Végig tartsd csukva a szád.
- Orron keresztül lágyan lélegezz be és érezd, ahogy a hasad megemelkedik/tágul.

- Nem kell teljesen belélegezned – tartogasd a nagy légvételeket a mozgásra.
- Kilégzéskor hagyd, hogy a levegő gyengéden távozzon a tüdődből; nem kell erőltetned, vagy kifújni a levegőt. Érezd ahogy ellazulsz kilégzés során.
- Ismételd egy percig.

5

„Ásítástól a mosolyig”
légzőgyakorlat

- Ülj egyenesen az ágy szélén vagy egy stabil széken.
- A fejed fölé nyújtózz meg, s így hozd létre egy ásításos nyújtózást.
- Hozd le a karajaidat, s az ásítást zárd le egy 3 másodpercig tartó mosollyal.
- Ismételd egy percen keresztül.

Ez a gyakorlat ötvözi a mozgást és a mély légzést, melyek javítják a koordinációt és erősítik a karokat, vállakat. Továbbá megnyitják a mellkasi izmokat, így segítve a tüdőtér tágulását.

6

„Zümmögés”
légzőgyakorlat

- Ülj egyenesen az ágy szélén vagy egy stabil széken.
- Tedd a tenyereidet a hasad mindkét oldalára.
- Az ajkaidat zárva tartva, orron keresztül lágyan lélegezz be és érezd, ahogy a hasad megemelkedik/tágul.
- Amikor megtelt a tüdő, tartsd zárva az ajkaidat és egy „hmmmm” hang kíséretében zümmögve lélegezz. Figyeld meg ahogy a tenyered süllyed a hasadon.
- Újra lélegezz be orron keresztül és lélegezz ki szintén orron keresztül, miközben zümmögsz.
- Ismételd egy percig.

A fenti információk adaptálása az alábbi forrásokból történt:

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

NE kezdj el tornázni és azonnal lépj kapcsolatba az orvosoddal, ha az alábbiakat tapasztalod: láz; fulladás vagy nehezített nyugalmi légvétel; mellkasi fájdalom vagy szívdobogás érzés; újonnan megjelenő lábdagadás.

AZONNAL hagyd abba a mozgást, ha az alábbi tünetek bármelyikét észleled: szédülés; a megszokottnál nagyobb mértékű fulladás; mellkasi fájdalom; hideg, nyirkos bőr; nagymértékű kimerültség; rendszertelen szívdobogás; bármilyen más tünet, ami szerinted azonnali segítséget igényel.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday