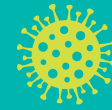


Latihan pernapasan



World
PT Day
2021

Latihan pernapasan dapat membantu paru-paru Anda pulih setelah COVID-19. Selain membantu Anda mengatasi perasaan cemas dan stres, latihan pernapasan dapat membantu memulihkan fungsi diafragma dan meningkatkan kapasitas paru-paru. Pernapasan harus mudah dan tenang - jika Anda dapat mendengar napas Anda, Anda mungkin melakukannya terlalu keras.

Seorang fisioterapis dapat memandu Anda melalui latihan berikut.

1

Latihan pernapasan sambil telentang

Berbaring telentang dan tekuk lutut sehingga bagian bawah kaki Anda bertumpu di tempat tidur.

2

Latihan pernapasan sambil tengkurap

Berbaring tengkurap dan sandarkan kepala di tangan Anda untuk memberi ruang bernapas.

3

Latihan pernapasan sambil duduk

Duduk tegak di tepi tempat tidur atau di kursi yang kokoh.

4

Latihan pernapasan sambil berdiri

Berdiri tegak dan letakkan tangan Anda di sekitar sisi perut Anda.

- Letakkan tangan Anda di atas atau di sekitar sisi perut Anda.
- Jaga agar mulut Anda tetap tertutup.
- Tarik napas dengan lembut melalui hidung dan rasakan perut Anda naik/mengembang.
- Anda tidak perlu menarik napas panjang - simpan napas dalam-dalam untuk aktivitas.

- Saat Anda mengeluarkan napas, biarkan udara meninggalkan paru-paru Anda dengan lembut; Anda tidak perlu mendorong atau memaksa udara keluar. Rasakan pelepasan ketegangan saat Anda mengembuskan napas.
- Ulangi selama satu menit.

5

Latihan pernapasan menguap untuk tersenyum

- Duduk tegak di tepi tempat tidur Anda atau di kursi yang kokoh.
- Raih lengan di atas kepala dan lakukan gerakan menguap besar.
- Turunkan tangan Anda dan selesaikan dengan tersenyum selama tiga detik.
- Ulangi selama satu menit.

Latihan ini menggabungkan gerakan dengan pernapasan dalam, yang membantu meningkatkan koordinasi dan membangun kekuatan pada lengan dan bahu. Ini juga membuka otot-otot di dada Anda untuk memberi ruang diafragma untuk mengembang.

6

Latihan pernapasan bersenandung

- Duduk tegak di tepi tempat tidur Anda atau di kursi yang kokoh.
- Letakkan tangan Anda di sekitar sisi perut Anda.
- Dengan bibir tertutup, tarik napas dengan lembut melalui hidung dan rasakan perut Anda naik/mengembang.
- Setelah paru-paru Anda penuh, jaga agar bibir Anda tetap tertutup dan hembuskan napas sambil bersenandung, membuat suara "hmmmmmm". Perhatikan bagaimana tangan Anda turun ke bawah.
- Sekali lagi, tarik napas melalui hidung, lalu buang napas melalui hidung sambil bersenandung.
- Ulangi selama satu menit.

Informasi ini telah diadaptasi dari sumber berikut:

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

Jangan memulai latihan, dan hubungi dokter Anda, jika Anda mengalami: demam; sesak napas atau kesulitan bernapas saat beristirahat; nyeri dada atau palpitasi; pembengkakan baru di kaki Anda.

BERHENTI latihan dengan segera jika Anda mengalami salah satu gejala berikut: pusing; sesak napas lebih dari biasanya; nyeri dada; kulit dingin dan lembap; kelelahan yang berlebihan; detak jantung tidak teratur; gejala-gejala apa pun yang Anda anggap darurat.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday