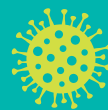


Vježbe disanja



World
PT Day
2021

Vježbe disanja mogu pomoći vašim plućima da se oporave nakon COVID-19. Isto kao što vam pomažu da se nosite s osjećajem anksioznosti i stresa, vježbe disanja mogu pomoći oporavku funkcije dijafragme i povećati kapacitet pluća. Disanje bi trebalo biti bez napora i tiho – ako možete čuti svoje disanje možda radite previše teško.

Fizioterapeut vas može voditi kroz sljedeće vježbe.

1

Vježbe disanja dok ste na leđima

Ležite na leđa i savijte koljena tako da su stopala položena na krevet.

2

Vježbe disanja dok ste na stomaku

Ležite na stomak i opustite glavu na rukame kako bi omogućili prostor za disanje.

3

Vježbe disanja dok sjedite

Sjedite uspravno na rub kreveta ili na čvrstu stolicu.

4

Vježbe disanja dok stojite

Stanite uspravno i položite ruke oko stomaka sa strane.

- Stavite ruke na vrh ili oko bočnih strana stomaka.
- Držite usta zatvorena za to vrijeme.
- Nježno udahnite kroz nos i osjetite kako se vaš stomak podiže/širi.

- Ne morate udahnuti do kraja – sačuvajte duboko disanje za aktivnost
- Kada izdišete, samo pustite da zrak nježno izlazi iz pluća; ne trebate gurati ili forsirati zrak napolje. Osjetite opuštanje napetosti pri izdisaju.
- Ponavljajte jednu minutu.

5

Zijevanje do osmjeha vježba disanja

- Sjedite uspravno na rub kreveta ili na čvrstu stolicu
- Ispružite ruke iznad glave i napravite veliko zijevanje protezanjem.
- Spustite ruke i završite smijući se tri sekunde.
- Ponavljajte jednu minute.

Ova vježba objedinjuje kretanje s dubokim disanjem, što pomaže povećanju koordinacije i povećava snagu u rukama i ramenima. Ona također otvara mišiće prsišta kako bi dali prostora dijafragmi da se proširi.

6

Vježbe disanja mumljanjem

- Sjedite uspravno na rub kreveta ili na čvrstu stolicu.
- Položite ruke oko stomaka sa strane.
- Stisnutih usana, nježno udahnite kroz nos i osjetite kako se stomak podiže/širi.
- Kada su pluća puna, držite stisnute usne i izdahnite dok mumljate čineći "hmmmm" zvuk. Zapazite kako vam se ruke spuštaju prema dole.
- Ponovo udahnite kroz nos, zatim izdahnite kroz nos dok mumljate.
- Ponavljajte jednu minutu.

Ove informacije su preuzete iz sljedećih izvora:

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 počinjte vježbe, i kontaktirajte svog liječnika ako imate: temperaturu; kratak dah ili otežano disanje u odmaranju; bol u prsištu ili palpitacije; novo oticanje u nogama.

PREKINITE vježbe odmah ako razvijete bilo koji od sljedećih simptoma: vrtoglavica; kratkoća daha jača od normalne; bol u prsištu; hladna, ljeppljiva koža; izraziti zamor; neuobičajen ritam srca; bilo koji simptom koji smatrate hitnim.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday