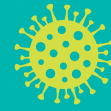


# Egzèsis pou respire pi byen



Egzèsis pou respire pi byen yo ka ede poumon ou refè apre COVID-19. Osi byen ke ede ou fè fas ak santiman enkyetid ak estrès, egzèsis pou'w respire yo ka ede retabli fonksyon dyafram ak ogmante kapasite nan poumon. Respire ta dwe fasil e san bwi – si ou ka tandè tèt ou ki ap respire ou ka ap fè twop efo.

**Yon fizyoterapet ka gide ou nan egzèsis sa yo.**

1

**Egzèsis pou respire byen pandan ou sou do ou**

Kouche sou do epi pliye jenou ou pou pla pye'w sou kabann nan.

2

**Fè egzèsis pou'w respire pi byen pandan ou sou vant ou**

Kouche sou vant ou epi mete tèt ou sou men ou pou pèmèt ou gen espas pou respire.

3

**Egzèsis pou'w respire pi byen pandan w chita**

Chita dwat sou pwent nan yon kabann oswa nan yon chèz solid.

4

**Egzèsis pou'w respire pi byen pandan ou kanpe**

Kanpe dwat epi mete men'w sou kote'w.

- Mete men ou anlè oswa sou kote'w.
- Kenbe bouch ou fèmen pandan tout tan an.
- Respire dousman nan nen ou epi santi vant ou monte / elaji.

- Ou pa bezwen respire net – Kenbe souf ou pou gwo aktivite.
- Pandan w ap rann souf ou, jis kite lè a kite poumon ou dousman; ou pa bezwen pouse oswa fòse lè a soti. Santi tansyon k'ap lage pandan wap respire.
- Repete pou yon minit

5

**Baye pou souri yon egzèsis pou'w respire pi byen**

- Chita dwat sou pwent kabann oswa sou yon chèz solid.
- Leve bra'w anlè epi fe yon gwo baye.
- Kole bra'w yo ansanm epi fini pa souri pou twa segonn.
- Repete pou yon minit

Egzèsis sa a enkòpore mouvman ak gwo respirasyon, ki ede ogmante kowòdinasyon ak bati fòs nan bra yo ak zepòl yo. Li louvri tou misk ki nan pwatrin ou pou bay dyafram lan espas pou elaji

6

**Egzèsis fredonman pou'w respire byen**

- Chita dwat sou pwent kabann ou oswa sou yon chèz solid.
- Mete men ou sou kote'w
- Avèk bouch ou fèmen, respire dousman nan nen ou epi santi vant ou monte / elaji.
- Yon fwa poumon ou yo plen, kenbe bouch ou fèmen epi rann souf ou pandan w'ap fredone, fè son "hmmmmmm" an. Remake ki jan men ou bese desann.
- Ankò, respire nan nen ou, Lè sa a, rann souf nan nen ou pandan w'ap fredone.
- Repete pou yon minit.

Enfòmasyon sa a te adapte selon sous sa yo:

[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)

**Pa kòmanse fè egzèsis**, epi kontakte doktè ou, si ou genyen: yon lafyèv; souf kout oswa difikilte pou respire pandan ou kouche; doulè nan pwatrin oswa palpitasyon; oubyen si janm ou koumanse anfle.

**SISPANN fè egzèsis imedyatman** si ou devlope nenpòt nan sentòm sa yo: vètij; souf kout plis pase nòmal; doulè nan pwatrin; po fennen; fatig twòp; batman kè iregilye; nenpòt sentòm ou konsidere kòm yon ijans