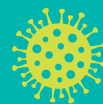


Вежби за дишење



World
PT Day
2021

Вежбите за дишење ќе ви помогнат во опоравувањето на белите дробови после COVID-19 инфекција. Освен што ќе ви помогнат да се справите со чувството на стрес и вознемиреност, вежбите за дишење ќе ви помогнат и во враќање на функцијата на дијафрагмата и зголемување на капацитетот на белите дробови. Дишењето треба да е мирно(тиво) и без напор. Доколку можете да го слушнете дишењето тоа значи дека работите напорно.

Физиотерапевтот може да ве води низ следниве вежби.

1

Вежби за дишење додека сте на грб

Легнете на грб со свиткани колена така што стапалата целосно ќе Ви допираат на креветот.

2

Вежби за дишење додека лежите на стомак

Легнете на стомак и поставете ја главата на рацете за да обезбедите простор за дишење.

3

Вежби за дишење додека седите

Седнете исправено на раб од кревет или пак на цврст стол.

4

Вежби за дишење додека стоите

Застанете право и рацете поставете ги на страните од стомакот.

- Ставете ги рацете на врвот или околу страните на стомакот.
- Држете ја устата затворена во текот на целото време.
- Вдишете нежно преку вашиот нос и почувствувајте го стомакот како расте / се шири.

- Не мора да дишете до крај –задржете го поголемото количество воздух за вежбање.
- Додека издишувате, оставете воздухот нежно да ги излезе од вашите бели дробови; не мора да го притискате или присилувате воздухот да излезе. Почувствувајте ослободување на напнатоста додека дишете.
- Повторете една минута.

5

Од зевање до насмевка вежба за дишење

Седнете исправено на работ на вашиот кревет или на цврст стол.

- Допрете ги рацете над глава и создадете големо прозевање.
- Спуштете ги рацете надолу и завршете со насмевка три секунди.
- Повторете една минута

Оваа вежба вклучува движење со длабоко дишење, што помага да се зголеми координацијата и да се создаде сила во рацете и рамената. Исто така, ги отвора мускулите во градите за да и дадете простор на дијафрагмата да се прошири.

6

Потпевнувачка вежба за дишење

- Седнете исправено на работ на вашиот кревет или на цврст стол.
- Ставете ги рацете околу страните на стомакот.
- Со затворени усни, дишете нежно низ носот и почувствувајте го стомакот како расте / се шири.
- Штом вашите бели дробови се полни, држете ги усните затворени и издишувајте додека потпевнувате, правејќи звук „хммммм“. Забележете како вашите раце се спуштаат назад.
- Повторно, вдишете преку нос, а потоа издишете преку нос додека потпевнувате.
- Повторете една минута.

Оваа информација е адаптирана од следниве извори:

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

Не започнувајте со вежби, контактирајте го Вашиот лекар доколку: имате треска, чувство на краток здив или отежнато дишење додека одмарате, градна болка и отоци на нозете.

Престанете со вежби веднаш доколку: развивате било кој од овие симптоми: вртоглавица, кратко здив повеќе од нормално, градна болка, треска, прекумерен замор, неправилен срцев ритам и останати симптоми на итност.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday