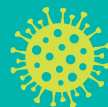


Дихателни упражнения



World
PT Day
2021

Дихателните упражнения могат да помогнат на дихателната система да се възстанови след КОВИД-19. Освен че ви помагат да се справите с чувството на безпокойство и стрес, дихателните упражнения могат да помогнат за възстановяване на функцията на диафрагмата и увеличаване на белодробния капацитет. Дишането трябва да е без усилие и тихо - ако можете да чуete дишането си, може би извършвате дейността твърде усилено.

Физиотерапевтът може да ви даде насоки за следните упражнения.

1

Дихателни упражнения, легнали по гръб

Легнете по гръб и сгънете коленете си така, че стъпалата да са стъпили върху леглото.

2

Дихателни упражнения, легнали по корем

Легнете по корем и подпрете главата на ръцете си, за да осигурите спокойно дишане.

3

Дихателни упражнения в седеж

Седнете изправени на ръба на леглото или на стабилен стол.

4

Дихателни упражнения в стоеж

Застанете изправени и поставете ръце отстрани на корема.

- Поставете ръцете си върху корема.
- Дръжте устата си затворена през цялото време.
- Вдишайте внимателно през носа и усетете как коремната стена се повдига.
- Не е нужно да вдишвате максимално - спестете енергията за дишане за по-късно - по време на физическата активност.

- Докато издишвате, просто оставете въздуха да напусне леко дробовете ви; не трябва да изтласквате форсирано въздуха. Почувствайте намаляването на напрежението, докато издишвате.
- Повторяйте една минута.

5

Дихателно упражнение от прозявка до усмивка

- Седнете изправени на ръба на леглото или на стабилен стол.
- Протегнете ръце над главата и направете прозявка.
- Отпуснете ръце и завършете с усмивка за три секунди.
- Повторяйте една минута

Това упражнение включва движение с дълбоко вдишане, което спомага за подобряване на координацията и мускулната сила в ръцете и раменете. То спомага и за разтягане на гръдните мускули и за подобряване подвижността на диафрагмата.

6

Дихателно упражнение със звук

- Седнете изправени на ръба на леглото или на стабилен стол.
- Поставете ръце от двете страни на корема
- При затворени устни, вдишвайте внимателно през носа и усетете коремната стена да се издува
- След като дробовете ви се напълнят, дръжте устните си затворени и издишайте, докато си тананикате, издавайки звук „хммммм“. Усетете как ръцете ви се спускат надолу.
- Отново вдишайте през носа, след това издишайте през носа, докато си тананикате.
- Повтаряйте една минута.

Тази информация е адаптирана от следните източници:

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 започвайте упражнения и се свържете с Вашия лекар, ако имате: повишена температура; задух или затруднено дишане в покой; болка в гърдите или сърцебиене; новопоявили се отоци в краката.

ПРЕКРАТЕТЕ упражнението незабавно, ако развиете някой от следните симптоми: виене на свят; задух над обичайното; болка в гърдите; хладна, влажна кожа; значителна умора; сърдечна аритмия; всякакви симптоми, които считате за спешни.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday