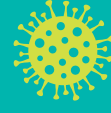


تمارين التنفس



World
PT Day
2021

يمكن أن تساعد تمارين التنفس رثتيك على التعافي بعد

كوفيد-19. بالإضافة إلى مساعدتك في التعامل مع مشاعر القلق والتوتر ، يمكن أن تساعد تمارين التنفس على استعادة وظيفة الحجاب الحاجز وزيادة سعة الرئة. يجب أن يكون التنفس سهلاً وهادئاً - إذا كان بإمكانك سماع تنفسك ، فقد تعمل بجهد كبير.

يمكن لأخصائي العلاج الطبيعي أن يوجهك خلال التدريبات التالية.

1

تمارين التنفس
وأنت على
ظهرك

استلقي على ظهرك واثنى ركبتيك بحيث تستقر أسفل قدميك على السرير.

2

تمرين التنفس
بينما على
معدتك

استلق على بطنك وأرح رأسك على يديك لإفساح المجال للتنفس.

3

تمرين التنفس أثناء
الجلوس

اجلس منتصباً على حافة السرير أو على كرسي قوي.

4

تمرين التنفس
أثناء الوقوف

قف منتصباً وضع يديك حول جانبي معدتك.

- كرر لمدة دقيقة واحدة.
- أثناء الزفير ، دع الهواء يخرج من رثتيك برفق ؛ ليس عليك الدفع بقوة . تشعر بتحرر التوتر أثناء الزفير.
- لست مضطراً للتنفس طوال الوقت - وفر التنفس الكبير للنشاط.

- تنفس برفق من خلال أنفك واشعر بمعدتك ترتفع / تتمدد.
- حافظ على فمك مغلقاً طوال الوقت.
- ضع يديك فوق معدتك أو حول جانبيها.

5

تأؤب على ابتسامة تمرين التنفس

- اجلس منتصباً على حافة سريرك أو على كرسي متين.
- الوصول بالذراعين فوق رأسك وقم بالتأؤب بشكل ممتد وكبير.
- أنزل ذراعيك إلى أسفل وانتهي بالابتسام لمدة ثلاث ثوان.
- كرر لمدة دقيقة واحدة
- يتضمن هذا التمرين الحركة مع التنفس العميق ، مما يساعد على زيادة التناسق الحركي وبناء القوة في الذراعين والكتفين. كما أنه يفتح عضلات صدرك لمنح الحجاب الحاجز مساحة للتوسع.

6

أزيز تمرين التنفس

- اجلس منتصباً على حافة سريرك أو على كرسي متين.
- ضع يديك حول جانبي معدتك.
- مع إغلاق شفثيك ، تنفس برفق من خلال أنفك واشعر بمعدتك ترتفع / تتوسع.
- بمجرد امتلاء رثتيك ، أبق شفثيك مغلقتين و اطلق الزفير أثناء الهمهمة ، واصنع صوت "مهممممم". لاحظ كيف تنزل يديك إلى أسفل.
- مرة أخرى ، استنشق من خلال أنفك ، ثم ازر من أنفك أثناء الطنين.
- كرر لمدة دقيقة واحدة.

تم اقتباس هذه المعلومات من المصادر التالية: www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises
YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf/062017/www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads

لا تبدأ التمارين ، واتصل بطبيبك إذا كنت تعاني من: حمى. ضيق في التنفس أو صعوبة في التنفس أثناء الراحة ؛ ألم في الصدر أو خفقان. تورم جديد في ساقيك.

توقف عن ممارسة الرياضة فوراً إذا ظهرت عليك أي من الأعراض التالية: الدوخة. ضيق في التنفس أكثر من المعتاد. ألم صدر؛ جلد بارد رطب، التعب المفرط ، عدم انتظام ضربات القلب؛ أي أعراض أخرى تعتبر حالة طارئة.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday