



श्वास व्यायाम



World
PT Day
2021

साँस लेने के व्यायाम COVID-19 के बाद आपके फेफड़ों को ठीक होने में मदद कर सकते हैं। चिंता और तनाव की भावनाओं से निपटने में आपकी मदद करने के साथ-साथ साँस लेने के व्यायाम डायफ्राम के कार्य को बहाल करने और फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाने में मदद कर सकते हैं। श्वास सरल और शांत होनी चाहिए - यदि आप अपनी श्वास को सुन सकते हैं तो आप बहुत अधिक मेहनत कर रहे होंगे।

एक फिजियोथेरेपिस्ट निम्नलिखित अभ्यासों के माध्यम से आपका मार्गदर्शन कर सकता है।

1 अपनी पीठ के बल लेटकर साँस लेने का व्यायाम

अपनी पीठ के बल लेट जाएं और अपने घुटनों को मोड़ लें ताकि आपके पैरों का निचला हिस्सा बिस्तर पर टिका रहे।

2 पेट के बल साँस लेने का व्यायाम

अपने पेट के बल लेटें और अपने सिर को अपने हाथों पर टिकाएं ताकि साँस ले सकें।

3 बैठने के दौरान साँस लेने का व्यायाम

बिस्तर के किनारे पर या मजबूत कुर्सी पर सीधे बैठें।

4 खड़े होकर साँस लेने का व्यायाम

सीधे खड़े हो जाएं और अपने हाथों को अपने पेट के किनारों के चारों ओर रखें।

- अपने हाथों को अपने पेट के ऊपर या उसके आसपास रखें।
- अपना मुंह पूरे समय बंद रखें।
- अपनी नाक से धीरे से साँस लें और महसूस करें कि आपका पेट ऊपर उठा हुआ है।

- आपको पूरी तरह से साँस लेने की ज़रूरत नहीं है - गतिविधि के लिए बड़ी साँस को बचाएं।
- जैसे ही आप साँस छोड़ते हैं, बस हवा को अपने फेफड़ों से धीरे से निकालने दें; आपको हवा को बाहर धकलने या बलपूर्वक बाहर निकालने की आवश्यकता नहीं है। साँस छोड़ते हुए तनाव मुक्त महसूस करें।
- एक मिनट के लिए दोहराएं।

5 जम्हाई से मुस्कुराने तक साँस लेने का व्यायाम

- अपने बिस्तर के किनारे पर या किसी मजबूत कुर्सी पर सीधे बैठें।
- बाजूओं को ऊपर की ओर ले जाएं और एक बड़ी स्ट्रेचिंग जम्हाई लें।
- अपनी बाहों को नीचे लाएं और तीन सेकंड के लिए मुस्कुराते हुए समाप्त करें।
- एक मिनट के लिए दोहराएं।

इस अभ्यास में गहरी साँस लेने के साथ गति शामिल होती है, जो समन्वय बढ़ाने और बाहों और कंधों में ताकत बनाने में मदद करती है। यह आपकी छाती में मांसपेशियों को भी खोलता है जिससे डायफ्राम को विस्तार करने के लिए जगह मिलती है।

6 हमिंग ब्रीदिंग एक्सरसाइज

- अपने बिस्तर के किनारे पर या किसी मजबूत कुर्सी पर सीधे बैठें।
- अपने हाथों को अपने पेट के चारों ओर रखें।
- अपने होठों को बंद करके, अपनी नाक से धीरे से साँस लें और महसूस करें कि आपका पेट ऊपर उठा हुआ है।
- एक बार जब आपके फेफड़े भर जाएं, तो अपने होठों को बंद रखें और गुनगुनाते हुए साँस छोड़ें, जिससे "हम्मम्म" की आवाज आए। ध्यान दें कि आपके हाथ कैसे नीचे की ओर हैं।
- फिर से, अपनी नाक से श्वास लें, फिर गुनगुनाते हुए अपनी नाक से साँस छोड़ें।
- एक मिनट के लिए दोहराएं।

यह जानकारी निम्नलिखित स्रोतों से अनुकूलित की गई है:

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

व्यायाम शुरू न करें, और अपने चिकित्सक से संपर्क करें, यदि आपको: बुखार है; साँस की तकलीफ या आराम करते समय साँस लेने में कठिनाई; सीने में दर्द या धड़कन बढ़ती है; या आपके पैरों में नई सूजन है।

यदि आप निम्न में से कोई भी लक्षण विकसित करते हैं तो **तुरंत व्यायाम बंद करें**: चक्कर आना; सामान्य से अधिक साँस की तकलीफ; छाती में दर्द; ठंडी, चिपचिपी त्वचा; अत्यधिक थकान; अनियमित दिल की धड़कन; कोई भी लक्षण जिसे आप आपातकालीन मानते हैं।



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday