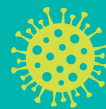


Exerciții de respirație



World
PT Day
2021

Exercițiile de respirație vă pot ajuta să vă vindecați plămâni după COVID-19. Pe lângă faptul că vă ajută să faceți față sentimentelor de anxietate și stres, exercițiile de respirație pot ajuta la restabilirea funcției diafragmei și la creșterea capacității pulmonare. Respirația trebuie să fie fără efort și fără sunet - dacă vă auziți respirația, este posibil să depuneți prea mult efort.

Un fizioterapeut vă poate ghida prin următoarele exerciții.

1

Exercițiu de
respirație în
poziția decubit
dorsal

Poziționați-vă în decubit dorsal și flectați genunchii, astfel încât tălpile să se sprijine pe sol.

2

Exercițiu de
respirație în
poziția decubit
ventral

Poziționați-vă în decubit ventral și plasați capul în sprijin pe mâini pentru a avea spațiu să respirați.

3

Exercițiu de
respirație în
poziția așezat

Poziționați-vă așezat pe marginea unui pat sau pe un scaun robust.

4

Exercițiu de
respirație în
ortostatism

Vă poziționați în ortostatism și vă așezați mâinile la nivelul abdomenului.

- Așezați-vă mâinile la nivelul abdomenului.
- Țineți gura închisă pe tot parcursul exercițiului.
- Respirați ușor pe nas și simțiți cum abdomenul crește / se umflă.

- Nu trebuie să respirați până la capăt - păstrați respirația adâncă pentru activitatea fizică.
- Pe măsură ce expirați, lăsați aerul să iasă ușor din plămâni; nu trebuie să împingeți sau să forțați aerul să iasă. Simțiți eliberarea tensiunii în timp ce expirați.
- Repetați timp de un minut.

5

Exercițiu de respirație „de la
căscat la zâmbet”

- Pacient în poziția așezat pe marginea patului sau pe un scaun robust.
- Întindeți brațele deasupra capului și căscați.
- Aduceți brațele în jos și terminați zâmbind timp de trei secunde.
- Repetați timp de un minut.

Acest exercițiu încorporează mișcarea cu respirația profundă, care ajută la creșterea coordonării și la consolidarea forței în brațe și umeri. De asemenea, deschide mușchii de la nivelul toracelui pentru a oferi spațiu diafragmei să se extindă.

6

Exercițiu de respirație
„fredonat”

- Poziționați-vă așezat pe marginea patului sau pe un scaun robust.
- Așezați-vă mâinile în jurul părților laterale ale stomacului.
- Cu buzele închise, respirați ușor nazal și simțiți cum stomacul se ridică / se umflă.
- Odată plămâni plini, țineți buzele închise și expirați în timp ce fredonați, făcând sunetul „hmmmm”. Observați cum vă coborâți mâinile.
- Din nou, inspirați nazal, apoi expirați în timp ce fredonați.
- Repetați timp de un minut.

Aceste informații au fost adaptate din următoarele surse:

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

Nu începeți exercițiile, și contactați medicul dacă aveți: febră; dispnee sau dificultăți de respirație în timp ce vă odihniți; dureri în piept sau palpitații; umflături noi în picioare.

OPRIȚI imediat exercițiul dacă prezentați oricare dintre următoarele simptome: amețeli; dificultăți de respirație mai mult decât în mod normal; dureri în piept; piele rece și umedă; oboseală excesivă; bătăi neregulate ale inimii; orice simptome pe care le considerați o urgență.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday