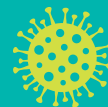


# Дыхательные упражнения



World  
PT Day  
2021

Дыхательные упражнения могут помочь вашим легким восстановиться после COVID-19. Дыхательные упражнения не только помогают справиться с чувством беспокойства и стресса, но и помогают восстановить функцию диафрагмы и увеличить объем легких. Дыхание должно быть легким и спокойным - если вы слышите свое дыхание, возможно, вы слишком сильно стараетесь.

**Физический терапевт поможет вам выполнить следующие упражнения.**

1

Дыхательные упражнения лежа на спине

Лягте на спину и согните ноги в коленях так, чтобы ступни упирались в кровать.

2

Дыхательные упражнения лежа на животе

Лягте на живот и положите голову на руки, чтобы дать себе возможность свободно дышать.

3

Дыхательные упражнения в положении сидя

Сядьте прямо на край кровати или на устойчивый стул.

4

Дыхательные упражнения стоя

Встаньте прямо и расположите ладони по обеим сторонам живота.

- Положите руки на живот или по сторонам от живота.
- Держите рот закрытым.
- Мягко вдохните через нос и почувствуйте, как живот поднимается / расширяется.
- Не обязательно вдыхать полностью - оставьте глубокое дыхание для активности.

- На выдохе просто позвольте воздуху мягко покинуть ваши легкие; вам не нужно выталкивать или форсировать воздух наружу. Почувствуйте, как на выдохе снижается напряжение.
- Повторяйте в течение одной минуты.

5

Дыхательное упражнение «зевнуть и улыбнуться»

- Сядьте прямо на край кровати или на устойчивый стул.
- Вытяните руки над головой, потянитесь и зевните.
- Опустите руки вниз и улыбнитесь, держите улыбку в течение трех секунд.
- Повторяйте в течение одной минуты

Это упражнение сочетает глубокое дыхание с движением, помогает улучшить координацию и укрепить руки и плечи. Оно также растягивает мышцы грудной клетки и дает пространство для расширения диафрагмы.

6

Жужжащее дыхание

- Сядьте прямо на край кровати или на устойчивый стул.
- Расположите ладони по бокам от живота.
- С сомкнутыми губами медленно вдохните через нос и почувствуйте, как живот поднимается / расширяется.
- Когда ваши легкие наполнятся, держите губы закрытыми и выдыхайте со звуком «хммммм». Обратите внимание, как живот под вашими руками опускается.
- Снова сделайте вдох через нос, затем выдохните через нос, напевая «хмммммм».
- Повторяйте в течение одной минуты.

Эта информация была взята из источников ниже:

[www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises](http://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](http://www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf)

**Не начинайте упражнения** и обратитесь к врачу, если у вас: лихорадка; одышка или затрудненное дыхание в состоянии покоя; боль в груди или сердцебиение; отеки в ногах, которых не было раньше.

**Немедленно прекратите тренировку**, если у вас появятся следующие симптомы: головокружение; одышка больше обычного; боль в груди; прохладная липкая кожа; чрезмерная усталость; аритмия; любые симптомы, которые вы считаете критическими.



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)