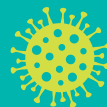


Dechová cvičení



World
PT Day
2021

Dechová cvičení mohou pomoci vašim plicím s rekonvalescencí po prodělaném onemocnění COVID-19. Nejen že pomáhají zvládat pocity úzkosti a stresu, ale také opětovně zlepšit funkci bránice a zvětšit kapacitu plic. Dýchání by nemělo být namáhavé a mělo by být tiché – pokud můžete svůj dech slyšet, pak je pravděpodobné, že se namáháte příliš.

Fyzioterapeut vás provede následujícími cviky.

1

Dechová cvičení – když ležíte na zádech

Položte se tak, aby vaše kolena byla pokrčená a plošky volně spočívaly a posteli.

2

Dechová cvičení – když ležíte na břiše

Položte se na břicho a hlavu si podložte rukama, abyste mohli volně dýchat.

3

Dechová cvičení – když sedíte

Posadte se vzpřímeně na okraj postele nebo na stabilní židli.

4

Dechová cvičení – když stojíte

Stoupněte si vzpřímeně a položte si ruce ze stran na břicho.

- Položte si ruce na břicho z přední strany nebo ze stran.
- Ústa držte zavřená.
- Nadechněte se nosem a vnímejte, jak se vaše břicho rozpíná.

- Nemusíte se nadechnout do maxima – schovejte si velké nádechy na aktivitu.
- Při výdechu nechte vzduch, aby z vašich plic uniknul volně; nemusíte vydechovat silově a tlačit vzduch z plic ven. Vnímejte úlevu při výdechu.
- Opakujte po dobu jedné minuty.

5

Dechové cvičení “od zívání k úsměvu”

- Sedněte si zpříma na okraj postele nebo stabilní židle.
- Vytáhněte ruce a hlavu a zplna zívnete.
- Uvolněte ruce zpět podél těla/do klína, a přitom se na tři sekundy usmějte.
- Opakujte po dobu jedné minuty.

Toto cvičení propojuje pohyb s hlubokým dýcháním, což pomáhá zlepšit koordinaci a posílit paže a ramena. Kromě toho uvolňuje svaly hrudníku, čímž vytváří prostor pro lepší pohyb bránice.

6

Dechové cvičení s hučením

- Sedněte si zpříma na okraj postele nebo stabilní židle.
- Položte si ruce ze stran na břicho.
- Nadechněte se nosem, s ústy zavřenými a vnímejte, jak se vaše břicho rozpíná do stran.
- Až budou vaše plíce naplněné vzduchem, opět se zavřenými ústy vydechněte, přičemž dělejte zvuk „hmmmm”. Sledujte, jak vaše ruce opět klesají.
- Poté se opět nadechněte nosem a během výdechu nosem dělejte „hmmmm”.
- Opakujte po dobu jedné minuty.

Tyto informace byly čerpány z následujících zdrojů:

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

Nezačínajte se cvičením a kontaktujte vašeho lékaře, pokud máte: horečku, dušnost, potíže s klidovým dýcháním, bolest na hrudi nebo bušení srdce, nový otok dolních končetin.

Přestaňte okamžitě se cvičením, pokud se u vás projeví některý z následujících symptomů: závrať; dechová nedostatečnost, která je horší, než obvykle; bolest na hrudi; studená, vlhká kůže; výrazná únava; nepravidelný tep; jakékoliv symptomy, které považujete za nebezpečné.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday