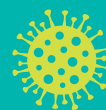


# Hingamisharjutused



World  
PT Day  
2021

Hingamisharjutused aitavad teie kopsudel COVID-19 põdemise järel taastuda. Ühtlasi aitavad need teil toime tulla ärevustunde ja stressiga, hingamisharjutused aitavad taastada diafragma tööd ja suurendavad kopsumahtu. Hingamine peaks olema vaevatu ja vaikne – kui kuulete end hingamas, siis näete ehk liiga palju vaeva.

**Füsioterapeut saab teil aidata läbi viia järgmiseid harjutusi.**

1

## Selili hingamisharjutus

Lamage selili ja kõverdage põlved nii, et teie tallad puhkavad voodi peal.

2

## Kõhuli hingamisharjutus

Lamage kõhuli ja puhake pead käitel, et tekiks ruumi hingamiseks.

3

## Istuli hingamisharjutus

Istuge sirgelt voodiserval või kindlal toolil.

4

## Seistes hingamisharjutus

Seiske sirgelt ja asetage käed kõhu külgede ümber.

- Asetage käed kõhu külgede kohale või ümber
- Hoidke suu terve aeg kinni
- Hingake vaikselt nina kaudu sisse ja tunnetage, kuidas teie kõht tõuseb/paisub

- Te ei pea kopsu täiesti õhku täis võtma – säästke suurt hingamist tegevuse tarbeks
- Välja hingates laske õhul vaikselt kopsudest välja voolata; ei ole tarvis õhku välja pressida või sundida. Tundke, kuidas välja hingates pingetest vabanete
- Korrake minut aega

5

## Haigutav naeratusega hingamisharjutus

- Istuge sirgelt voodiserval või kindlal toolil.
- Sirutage käed üle pea ja painutage ning haigutage laialt.
- Tooge käed alla ja lõpetage kolme sekundi pikkuse naeratusega.
- Korrake minut aega.

See harjutus seob liikumise sügava hingamisega, mis aitab suurendada koordinatsiooni ja kasvatada jõudu kätes ja õlgades. Ühtlasi avab see lihased teie rindkeres, et anda diafragmale paisumisruumi.

6

## Üminaga hingamisharjutus

- Istuge sirgelt voodiserval või kindlal toolil.
- Asetage käed kõhu külgede ümber.
- Hingake suletud huultega õrnalt läbi nina ja tundke, kuidas kõht tõuseb/paisub.
- Kui kopsud on õhuga täitunud, hoidke huuled suletud ja hingake välja samal ajal ümiseses „hmmmmmm“ häälsust. Märkake, kuidas teie käed vajuvad kaugemale alla.
- Hingake veel kord läbi nina sisse, seejärel hingake läbi nina välja samal ajal ümiseses.
- Korrake minut aega.

See teave pärineb järgmistest allikatest:

[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)

**Ärge alustage harjutuste sooritamist** ning võtke ühendust arstiga, kui teil esineb: palavik, õhupuudus või raskusi hingamisel puhkeasendis, valu rinnas või südamepekslemine, uued tursed jalgades.

**PEATAGE kohe harjutuste sooritamise**, kui teil tekib mis tahes neist sümptomitest: pearinglus, ebatavaliselt suur õhupuudus, rinnavalgu, nahk muutub külmaks ja niiskeks, tekib tõsine väsimus, ebaregulaarne südameöö ning mis tahes muud sümptomid, mis vajavad kohest tähelepanu.



World  
Physiotherapy

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