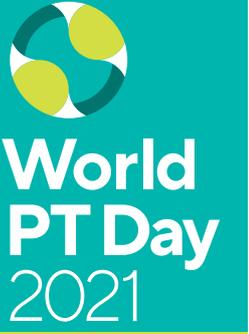


# শ্বাসপ্রশ্বাসের ব্যায়াম



**World  
PT Day  
2021**

কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হবার পর আপনার ফুসফুসের সুস্থতায় ব্রিডিং এক্সারসাইজ বা শ্বাসপ্রশ্বাসের ব্যায়াম আপনাকে সহায়তা করতে পারে। এর সাথে আপনার বিষন্নতা ও উদ্ভিগ্নতা সাথে লড়ার পাশাপাশি ডায়াফ্রামের সক্ষমতা বৃদ্ধি ও লাং ক্যাপাসিটি বাড়াতে এটি সাহায্য করে। শ্বাসপ্রশ্বাসের ব্যায়াম কোন কস্ট ছাড়া শান্ত হয়ে করা উচিত- আপনি যদি আপনার শ্বাসপ্রশ্বাসের শব্দ শুনতে পান তাহলে আপনি অনেক কস্ট করছেন।

একজন ফিজিওথেরাপিস্ট আপনাকে নিম্নোক্ত এক্সারসাইজের পরামর্শ দিতে পারেন।

1

পিঠে হেলান দিয়ে  
শ্বাসপ্রশ্বাসের  
ব্যায়াম

পিঠে হেলান দিন এবং হাটু ভাজ করুন যাতে আপনার পায়ের গোড়ালী বিছানায় বিশ্রামে থাকে।

2

পেটে হাত দিয়ে  
শ্বাসপ্রশ্বাসের  
ব্যায়াম

পেটের উপর হেলে আপনার হাতে হাত রেখে নিশ্বাসে নেয়ার জায়গা করে নিন।

3

বসা অবস্থায়  
শ্বাসপ্রশ্বাসের  
ব্যায়াম

বিছানার কোনায় বা শক্ত চেয়ারে সোজা হয়ে বসুন।

4

দাঁড়ানো অবস্থায়  
শ্বাসপ্রশ্বাসের  
ব্যায়াম

সোজা হয়ে দাঁড়ান এবং পেটের দুই পাশে হাত রাখুন

- পেটের উপরের দিকে বা দুই পাশে আপনার হাত রাখুন
- পুরাটা সময় মুখ বন্ধ রাখুন
- আস্তে করে নাক দিয়ে শ্বাস নিন এবং পেট ফোলানো অনুভব করুন।

- পুরাটা বুক ভরে বাতাস নেয়ার প্রয়োজন নেই- কাজকর্মের জন্য বড় রকমের শ্বাসপ্রশ্বাস জমিয়ে রাখুন।
- শ্বাস ছাড়ার সময় বাতাসকে আপনার ফুসফুস থেকে বের হতে দিন, বল করে বা জোর করে শ্বাস ছাড়ার দরকার নেই। শ্বাস বের হবার সাথে দুশ্চিন্তা চলে যাওয়া অনুভব করুন।
- এক মিনিটের জন্য পুনরাবৃত্তি করুন।

5

হাসতে হাসতে শ্বাসপ্রশ্বাসের  
ব্যায়াম করুন

- বিছানার কোনায় বা শক্ত চেয়ারে সোজা হয়ে বসুন
- মাথার উপর হাত রাখুন ও একটি বড় হাসির চিহ্নের মত করুন
- তিন সেকেন্ড হাসার পর হাত নামান
- এক মিনিট ধরে পুনরাবৃত্তি করুন

এ এক্সারসাইজ গভীর শ্বাসপ্রশ্বাসের সাথে অঙ্গ সঞ্চালনকে সংযুক্ত করে, যা হাত ও কাঁধের সমন্বয় এবং শক্তি বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে। এছাড়া এটি দেহের সামনের মাংসপেশিকে প্রসারিত করে ডায়াফ্রামকে জায়গা বাড়িয়ে দেয়।

6

গুনগুন করে শ্বাসপ্রশ্বাসের  
ব্যায়াম

- বিছানার কোনায় বা শক্ত চেয়ারে সোজা হয়ে বসুন
- পেটের দুই পাশে হাত রাখুন
- মুখ বন্ধ রেখে, ধীরে ধীরে বুক ভরে পেট ফুলিয়ে শ্বাস নিন
- বাতাসে ফুসফুস ভরে গেলে মুখ বন্ধ করে গুনগুন করে বাতাস ছাড়ুন “হুমমমমম” শব্দ করে। আপনার হাত কতটা নামলো খেয়াল রাখুন।
- আবার নাক দিয়ে শ্বাস নিয়ে গুনগুন করে নাক দিয়ে শ্বাস ছাড়ুন
- এক মিনিটের জন্য পুনরাবৃত্তি করুন

এ তথ্য সমূহ নিম্নোক্ত সূত্র থেকে নেয়া হয়েছেঃ

[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/06/2017/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf](http://www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/06/2017/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf)

এক্সারসাইজ শুরু করবেন না এবং আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিন যদি আপনার জ্বর থাকে, শ্বাসকষ্ট বা বিশ্রামেও শ্বাসে সমস্যা হয়, বুক ব্যথা বা বুক ধড়ফড় করে ও নতুন করে পা ফুলে যায়।

এক্সারসাইজ তাৎক্ষণিক বন্ধ করুন যদি আপনার নিম্নোক্ত উপসর্গ দেখা দেয়ঃ মাথা ঘোরা, সাধারণের চেয়ে বেশি শ্বাসকষ্ট, বুক ব্যথা, ঠান্ডা, আঠালো চামড়া, খুব বেশি কান্টি অনুভব, অনিয়মিত হৃদ স্পন্দন, বা আপনার কোন জরুরি অবস্থার মত উপসর্গ তৈরি হয়।



**World  
Physiotherapy**

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