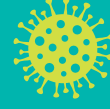


# श्वासप्रश्वासको व्यायाम



श्वासप्रश्वासको व्यायामले तपाईंको फोक्सोलाई कोभिड-१९ पछि फेरी ठीक हुन साथसाथै चिन्ता र तनावका भावनाहरूसँग डिल गर्न मद्दत पुर्याउँछ। श्वासप्रश्वासको व्यायामले डायफ्रामको कार्यलाई पुनर्स्थापना गर्न र फोक्सोको क्षमता बढाउन मद्दत गर्दछ। सास फेर्ने काम सहज र शान्त हुनुपर्छ -

यदि तपाईंले आफूले सास फेरेको सुन्न सक्नुहुन्छ भने तपाईंले त्यसको लागि धेरै मेहेनत गरिरहनु भएको छ। एक फिजियोथेरापिस्टले तपाईंलाई निम्न अभ्यासहरू मार्फत मार्गदर्शन गर्न सक्छ:

1

उत्तानो परेर गर्ने  
श्वासप्रश्वासको  
व्यायाम

उत्तानो परेर सुत्नुहोस् र तपाईंको पैतालाले ओछ्यानमा आराम गर्नेगरी आफ्नो घुँडा मोड्नुहोस्।

2

घोप्टो परेर गर्ने  
श्वासप्रश्वासको  
व्यायाम

घोप्टो परेर सुत्नुहोस् र सास फेर्न मिल्ने गरी हातहरूमा आफ्नो टाउको अडाउनुहोस्।

3

बसेर गर्ने  
श्वासप्रश्वासको  
व्यायाम

ओछ्यानको छेउमा अथवा एउटा बलियो कुर्सीमा सिधा बस्नुहोस्।

4

उभिएर गर्ने  
श्वासप्रश्वासको  
व्यायाम

सिधा उभिनुहोस् र तपाईंको हातहरू पेटको वरिपरि राख्नुहोस्।

- आफ्ना हातहरू पेटको माथी वा वरिपरि राख्नुहोस्।
- पूरा समय आफ्नो मुख बन्द राख्नुहोस्।
- तपाईंको नाकबाट हल्का सास फेर्नुहोस् र पेट फुकेको महसुस गर्नुहोस्।

- तपाईंले भित्रैसम्म सबै सास फेर्नु पर्दैन - कामको लागि पनि ठूलो सास बचाएर राख्नुहोस्।
- जब तपाईं श्वास छोड्नुहुन्छ, हावालाई बिस्तारै तपाईंको फोक्सो आफै छोड्न दिनुहोस्। तपाईंले हावा बाहिर धकेल्नु वा बल गर्नुपर्दैन। सास फेर्दा तपाईंलाई तनाव मुक्त भएको महसुस गर्नुहोस्।
- एक मिनेट सम्म यो दोहोर्याउनुहोस्।

5

हाई गरे देखि हाँस्ने सम्म  
श्वासप्रश्वासको व्यायाम

- ओछ्यानको छेउमा अथवा एउटा बलियो कुर्सीमा सिधा बस्नुहोस्।
- दुवै हात टाउको माथि लाग्नुहोस् र ठूलो हाई गर्नुहोस्।
- आफ्ना हातहरू तल ल्याउनुहोस् र तीन सेकेन्डको लागि मुस्कुराएर समाप्त गर्नुहोस्।
- एक मिनेट सम्म यो दोहोर्याउनुहोस्।

यो व्यायामले गहिरो सास फेर्ने गतिलाई समाहित गर्दछ, जसले समन्वय बढाउन र हतियार र काँधमा शक्ति निर्माण गर्न मद्दत गर्दछ। यसले तपाईंको डायफ्रामलाई विस्तार गर्नको लागि छातीमा मांसपेशीहरू पनि खोल्दछ।

6

गुनगुनाउने श्वासप्रश्वासको  
व्यायाम

- ओछ्यानको छेउमा अथवा एउटा बलियो कुर्सीमा सिधा बस्नुहोस्।
- तपाईंको हातहरू पेटको वरिपरि राख्नुहोस्।
- ओठ बन्द राखेर तपाईंको नाकबाट हल्का सास फेर्नुहोस् र पेट बढेको/ फुकेको महसुस गर्नुहोस्।
- तपाईंको फोक्सोहरू भरिएपछि ओठ बन्द राख्दै "हम्मम्मम्म" आवाज निकालेर सास नाकबाट फाल्नुहोस्। तपाईंका हातहरू पछाडि कसरी तल झर्छन् ध्यान दिनुहोस्।
- फेरी आफ्नो नाकबाट श्वास लिनुहोस्, त्यसपछि गुनगुनाउँदै नाकबाट श्वास बाहिर फाल्नुहोस्।
- एक मिनेट सम्म यो दोहोर्याउनुहोस्।

यो जानकारी निम्न स्रोतहरूबाट लियिएको

हे: [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)

व्यायाम सुरु नगर्नुहोस्: यदि तपाईंलाई ज्वरो, आराम गर्दा सास फेर्ने वा सास फेर्ने कठिनाई, छाती दुखाई वा आफ्नो खुट्टामा कुनै नयाँ सूजन छ भने व्यायाम सुरु नगरिकन आफ्नो डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

व्यायाम तुरुन्तै रोक्नुहोस्: यदि तपाईंमा यी लक्षणहरू देखिन्छन् भने व्यायाम तुरुन्तै रोक्नुहोस्: चक्कर लाग्ने; सामान्य भन्दा सास फेर्ने गाह्रो हुने; छाती दुख्ने; छालामा पसिना आएर चिसो हुने; अत्यधिक थकान;



World  
Physiotherapy

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