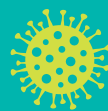


Дихальні вправи



World
PT Day
2021

Дихальні вправи можуть допомогти вашим легеням одужати після COVID-19, а також впоратись із відчуттям тривоги та стресу. Дихальні вправи допомагають відновити функцію діафрагми та збільшують об'єм легень. Дихання має бути легким та тихим, якщо ви чуєте власне дихання, можливо, ви надмірно працюєте.

Фізичний терапевт може зорієнтувати вас, які вправи потрібно робити.

1

Дихальні вправи лежачи на спині

Ляжте на спину та зігніть коліна так, щоб стопи стояли підшвою на поверхні ліжка.

2

Дихальні вправи лежачи на животі

Ляжте на живіт та покладіть голову на руки, щоб було легше дихати.

3

Дихальні вправи сидячи

Сядьте рівно на край ліжка чи крісла.

4

Дихальні вправи у положенні стоячи

Станьте рівно, руки розташовані на поясі.

- Розташуйте руки на поясі.
- Під час виконання вправи тримайте рот закритим.
- Дихайте легко через ніс та відчуйте, як рухається живіт.
- Вам не потрібно дихати увесь час, щоб підтримувати дихання для активності.

- Коли ви видихаєте, просто дозвольте повітрю спокійно вийти з легень, не потрібно силою його виштовхувати. Відчуйте зниження напруги, коли видихаєте.
- Повторюйте вправу одну хвилину.

5

Дихальні вправи – позіхання з посмішкою

- Сядьте рівно на край ліжка або стільця.
- Піднесіть руки над головою та сильно позіхніть.
- Опустіть руки униз та завершіть вправу **трисекундною** посмішкою.
- Повторюйте вправу одну хвилину.

Ця вправа включає у себе рух з глибоким диханням, що допомагає покращити координацію та збільшити силу в руках та плечах. Вона також допомагає м'язам грудної клітки збільшити простір для діафрагми.

6

Дихальні вправи співаючи

- Сядьте рівно на край ліжка або стільця.
- Розташуйте руки на поясі.
- Тримайте рот закритим, дихайте легко через ніс та відчуйте, як рухається живіт.
- Як тільки ваші легені наберуть повітря, утримуючи губи стиснутими співайте. Створіть звук «хммммм». Зверніть увагу, як ваші руки рухаються донизу.
- Знову – вдих і видих через ніс співаючи.
- Повторюйте вправу одну хвилину.

Ця інформація була взята з таких джерел:

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

Не виконуйте вправ та зверніться до лікаря, якщо у вас: озноб, задишка чи важке дихання під час відпочинку, біль у грудях чи збільшене серцебиття, нові набряки на ногах.

Негайно ПРИПИНІТЬ виконувати вправи, якщо у вас з'явилися такі симптоми: запаморочення; задишка більша, ніж зазвичай; біль у грудях; відчуття холоду; липка шкіра; надмірна втома; нерегулярне серцебиття та будь які інші симптоми, які на вашу думку є екстремними.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday