



# ශ්වසන ව්‍යායාම



COVID-19 තත්ත්වයෙන් පසු ඔබේ පෙනහළු යථා තත්ත්වයට පත් කිරීම සඳහා ශ්වසන ව්‍යායාම උපකාරී වේ. ශ්වසන ව්‍යායාම, ඔබට කාංසාව සහ ආතතිය සමඟ කටයුතු කිරීමට මෙන්ම මහාප්‍රාචීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය යථා තත්ත්වයට පත් කිරීමට සහ පෙනහළු ධාරිතාව වැඩි කිරීමට උපකාරී වේ. හුස්ම ගැනීම නිරායාසයකින් සහ නිහඬව සිදු විය යුතුය - බොහෝ වෛද්‍ය මහත්සී වී වැඩ කරන්නේ නම් ඔබේ හුස්ම ගැනීමේ ශබ්දය ඔබට ඇසිය හැකිය.

**භෞතචිකිත්සකවරයෙකුට පහත දැක්වෙන ව්‍යායාම තුළින් ඔබට මඟ පෙන්විය හැකිය.**

<p><b>1</b> උඩු අතට වැතිරී සිටීමේ සිදු කරන ශ්වසන ව්‍යායාම</p> <p>උඩු අතට වැතිරී දණහිස් නමන්න. එවිට ඔබේ පාදවල පතුල ඇඳ මත පිහිටයි.</p>	<p><b>2</b> මුහුණේ අතට වැතිරී සිටීමේ සිදු කරන ශ්වසන ව්‍යායාම</p> <p>මුහුණේ අතට වැතිරී, හුස්ම ගැනීමට අවකාශය සැලසෙන පරිදි ඔබේ දෑත් මත හිස තබා ගන්න.</p>	<p><b>3</b> වාඩි වී සිටියදී සිදු කරන ශ්වසන ව්‍යායාම</p> <p>ඇඳක කෙළවරෙහි හෝ ශක්තිමත් පුටුවක කෙළින් ඉඳගන්න.</p>	<p><b>4</b> සිටිගෙන සිටියදී සිදු කරන ශ්වසන ව්‍යායාම</p> <p>කෙළින් සිටිගෙන ඔබේ අත් ඔබේ උදුරය දෙපැත්තේ තබාගන්න.</p>
--	---	---	---

- ඔබේ අත් උදුරයේ ඉහළ ප්‍රදේශයේ හෝ උදුරය දෙපැත්තේ තබාගන්න.
- ඔබේ මුඛය සම්පූර්ණයෙන්ම වසා තබා ගන්න.
- ඔබේ නාසය හරහා මෘදු ලෙස හුස්ම ගන්න, එවිට ඔබේ උදුරය ඉහළ යන/පුළුල් වන බවක් දැනේ.
- ඔබ ගැඹුරු ලෙස හුස්ම ඇතුළු ගැනීමට අවශ්‍ය නැත - ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ගැඹුරු හුස්ම ගැනීම ඉතිරි කරගන්න.
- ඔබ හුස්ම පිටකරන විට වාතය ඔබේ පෙනහළු වලින් සෙමින් පිටවීමට ඉඩ හරින්න. ඔබ වාතය පිටතට තල්ලු කිරීම හෝ ආයාසයෙන් පිටකිරීමට අවශ්‍ය නැත. ඔබ හුස්ම පිටකරන විට ඔබට සැහැල්ලුවක් දැනේ.
- විනාඩියක කාලයක් නැවත නැවත සිදු කරන්න.

**5** ඇහුමේ සිට සිනහවක් දක්වා සිදු කරන ශ්වසන ව්‍යායාමය

- ඇඳක කෙළවරෙහි හෝ ශක්තිමත් පුටුවක කෙළින් ඉඳගන්න.
- අත් හිසට ඉහළින් සිටින සේ ඔසවා විශාල ඇහුමක් අරන්න.
- ඔබේ දෑත් පහළට ගෙන තත්පර තුනක කාලයක් සිනා සි අවසන් කරන්න.
- විනාඩියක කාලයක් නැවත නැවත සිදු කරන්න.

මෙම ව්‍යායාමයට වලනය සමඟ ගැඹුරු හුස්ම ගැනීම ඇතුළත් වන අතර එය අත් සහ උරහිස්වල සමායෝජනය වැඩි කිරීමට සහ ශක්තිය වැඩි කිරීමට උපකාරී වේ. එසේම එය ඔබේ පපුවේ මාංශ පේශි ලිහිල් කර මහා ප්‍රාචීරය පුළුල් කිරීමට ඉඩ ලබා දේ.

**6** සිහින් හඬින් සිදු කරන ශ්වසන ව්‍යායාමය

- ඇඳක කෙළවරෙහි හෝ ශක්තිමත් පුටුවක කෙළින් ඉඳගන්න.
- ඔබේ අත් ඔබේ උදුරය දෙපැත්තේ තබාගන්න.
- ඔබේ තොල් තද කර, නාසය හරහා සෙමින් හුස්ම ගන්න, එවිට උදුරය ඉහළ යන / පුළුල් වන බවක් දැනේ.
- ඔබේ පෙනහළු පිරී ගිය පසු, තොල් තද කරගෙන සිහින් හඬින්, "හ්ම්හ්ම්හ්ම්හ්ම්" ශබ්දය නගමින් හුස්ම පිට කරන්න. මෙහිදී ඔබේ දෑත් පහළට යන ආකාරය දැනේ.
- නැවතත්, ඔබේ නාසය හරහා ආශ්වාස කරන්න, ඉන්පසු සිහින් හඬින් නාසය හරහා ප්‍රශ්වාස කරන්න.
- විනාඩියක කාලයක් නැවත නැවත සිදු කරන්න

මෙම තොරතුරු පහත සඳහන් මූලාශ්‍ර වලින් ලබා ගෙන උචිත ලෙස සකසා ඇත  
[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)

ඔබට උණ; හුස්ම ගිරවීම හෝ විවේකීව සිටීමේදී හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා; පපුවේ වේදනාව හෝ තදින් දැනෙන ස්පන්දනය; ඔබේ කකුල් වල අලුතින් ඉදිමීමක් ඇති වී තිබේ නම් ව්‍යායාම ආරම්භ නොකර වෛද්‍යවරයා හමුවන්න.

ඔබ තුළ පහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණ එකක් හෝ වර්ධනය වුවහොත් වහාම ව්‍යායාම සිදු කිරීම නවත්වන්න: කරකැවිල්ල; සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා හුස්ම ගැනීමට අපහසු වීම ; පපුවේ වේදනාව; සිසිල්, ඇලෙනපුලු සම; අධික තෙහෙට්ටුව; අක්‍රමවත් හෘද ස්පන්දනය; ඔබ හදිසි අවස්ථාවක් ලෙස සලකන ඕනෑම රෝග ලක්ෂණයක්.

