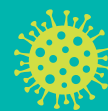


Dihalne vaje



World
PT Day
2021

Dihalne vaje vam lahko pomagajo, da si vaša pljuča opomorejo po bolezni COVID-19. Pripomorejo tako k povrnitvi funkcije trebušne prepone in povečanju pljučne kapacitete kot tudi k premagovanju stresa in tesnobe. Dihanje naj ne bi bilo naporno in naj bi bilo mirno – če lahko slišite vaše dihanje, se najverjetneje trudite preveč.

Fizioterapevt vas lahko vodi skozi naslednje vaje.

1

Dihalna
vaja leže
na hrbtu

Ulezite se na hrbet, pokrčite kolena, tako da so podplati v stiku s posteljo.

2

Dihalna
vaja leže na
trebuhu

Ulezite se na trebuh, vaša glava naj počiva na vaših dlaneh, tako da imate dovolj prostora za dihanje.

3

Dihalna
vaja v
sedečem
položaju

Usedite se vzravnano na rob postelje ali na trden stol.

4

Dihalna
vaja v
stoječem
položaju

Stojte vzravnano in položite dlani na stranski del trebuha.

- Položite dlani na vrh ali okrog stranskega dela trebuha.
- Usta imejte vseskozi zaprta.
- Nežno vdihnite skozi nos in občutite dvigovanje/razširjanje trebuha.

- Ni vam potrebno delati polnih vdihov – pustite globoko dihanje za dejavnosti.
- Med izdihovanjem pustite zraku, da nežno zapusti vaša pljuča; ni vam potrebno pritiskati ali potiskati zraka ven. Občutite razbremenitev, ko izdihujete.
- Ponavljajte eno minuto.

5

Dihalna vaja
"zehanje v nasmeh"

- Usedite se vzravnano na rob postelje ali na trden stol.
- Z rokami sezite za glavo in naredite veliko raztegnjeno zehanje.
- Roke spustite nazaj dol in končajte z nasmehom za tri sekunde.
- Ponavljajte eno minuto.

Vaja vključuje gibanje z globokim dihanjem, kar pomaga k izboljšanju koordinacije in povečanju moči v rokah in ramenih. Poleg tega odpre mišice prsnega koša in poveča prostor, da se trebušna prepona lahko razširi.

6

Dihalna vaja
"hmmmm"

- Usedite se vzravnano na rob postelje ali na trden stol.
- Položite dlani okrog stranskega dela trebuha.
- Z zaprtimi ustnicami nežno vdihnite skozi nos in občutite dvigovanje/razširjanje trebuha.
- Ko so vaša pljuča napolnjena, obdržite ustnice zaprte in med izdihovanjem izgovarjajte "hmmmmmm". Opazite lahko, kako vaše roke spuščajo hrbet.
- Ponovno vdihnite skozi nos in med izdihovanjem skozi nos izgovarjajte "hmmmm".
- Ponavljajte eno minuto.

Informacije smo povzeli po naslednji virih:

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

Teh vaj ne izvajajte in govorite z vašim zdravnikom, če imate: vročino, kratko sapo ali težko dihanje v mirovanju, bolečino v prsnem košu ali razbijanje srca, na novo prisotno zatekanje nog.

Prenehajte z vajami takoj, če se pojavi katerikoli od naslednjih simptomov: vrtoglavica, težko dihanje bolj kot normalno, bolečine v prsnem košu, hladno in vlažno kožo, prekomerno izčrpanost, neenakomerni srčni utrip, katerikoli simptom, ki nakazuje na urgentno stanje.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday