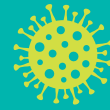


Senaman pernafasan



World
PT Day
2021

Senaman pernafasan boleh membantu paru- paru anda untuk pulih selepas COVID-19. Selain membantu anda untuk menangani keresahan dan tekanan, senaman pernafasan juga membantu mengembalikan fungsi diafragma dan meningkatkan keupayaan paru- paru. Pernafasan sepatutnya mudah dan tenang- jika anda boleh mendengar bunyi pernafasan anda, anda mungkin bekerja terlalu kuat.

Ahli fisioterapi boleh membantu anda melalui senaman berikut

1

Senaman pernafasan ketika baring

Baring di belakang anda, dan bengkakkan lutut agar kedua- dua tapak kaki rehat di atas katil

2

Senaman pernafasan ketika meniarap

Baring meniarap dan rehatkan kepala anda di atas tangan agar mempunyai ruang untuk bernafas

3

Senaman pernafasan ketika duduk

Duduk tegak di tepi katil atau di atas kerusi yang stabil.

4

Senaman pernafasan ketika berdiri

Berdiri tegak dan letakkan tangan anda di sekitar bahagian tepi perut

- Letakkan tangan anda di atas atau di sekitar bahagian tepi perut
- Pastikan mulut anda tertutup sepanjang masa
- Tarik nafas dengan perlahan melalui hidung dan rasakan perut anda menaik/mengembang

- Anda tidak perlu tarik nafas secara berterusan- simpan pernafasan dalam ketika aktiviti
- Ketika menghembus nafas, biarkan udara keluar dari paru- paru secara perlahan; tidak perlu tolak atau paksa untuk udara keluar. Rasakan tekanan dilepaskan ketika anda menghembus nafas
- Ulang selama satu minit

5

Senaman pernafasan menguap sehingga senyum

- Duduk tegak ditepi katil atau di atas kerusi yang stabil
- Jangkau lengan ke atas dan hasilkan regangan menguap yang besar
- Turunkan lengan dan selesaikan dengan senyuman selama tiga saat
- Ulang selama satu minit

Senaman ini menggabungkan pergerakan dengan pernafasan yang dalam, yang akan membantu meningkatkan koordinasi dan membina kekuatan kepada lengan dan bahu. Ia juga membuka otot- otot di dada yang memberi ruang kepada diafragma untuk kembang.

6

Senaman pernafasan bersenandung

- Duduk tegak di tepi katil atau di atas kerusi yang stabil
- Letakkan tangan anda di sekitar bahagian tepi perut
- Dengan bibir yang tertutup, tarik nafas secara perlahan melalui hidung dan rasakan perut anda menaik/mengembang
- Apabila paru- paru anda sudah penuh, tutup bibir dan hembuskan nafas sambil bersenandung, keluarkan bunyi "hmmmm". Perhatikan bagaimana tangan anda menurun ke bawah.
- Ulangi Tarik nafas melalui hidung, diikuti menghembus melalui mulut sambil bersenandung.
- Ulang selama satu minit.

Maklumat ini telah dipadankan dari sumber berikut:

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

Jangan memulakan senaman, dan hubungi doktor anda, jika anda mengalami : demam ; sesak nafas atau kesukaran bernafas ketika sedang rehat; sakit dada atau berdebar- debar; bengkak baru di kaki anda.

Berhenti melakukan senaman serta- merta jika anda mengalami sebarang gejala berikut: pening, sesak nafas lebih dari biasa; sakit dada; berasa sejuk, tangan berpeluh; keletihan melampau; degupan jantung yang tidak teratur; sebarang gejala yang anda rasakan kecemasan.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday