


Elpošanas vingrinājumi


World
PT Day
2021

Elpošanas vingrinājumi var veicināt plaušu atjaunošanos pēc COVID-19 pārslimošanas. Tie var palīdzēt atjaunot diafragmas darbību un palielināt plaušu ietilpību. Šo vingrinājumu izpilde palīdz mazināt trauksmi un stresu. Elpošanai jābūt bez piepūles un klusai – ja jūs dzirdat elpošanu, iespējams, jūs sevi pārslogojat.

Fizioterapeits var palīdzēt apgūt veidus kā veikt šos vingrinājumus.

1

Elpošanas vingrinājumi guļus uz muguras

Apgulieties uz muguras un salieciet kājas ceļos tā, lai pēdas balstītos uz pamata.

2

Elpošanas vingrinājumi guļus uz vēdera

Apgulieties uz vēdera un atbalstiet galvu uz rokām, ļaujot sev brīvi elpot.

3

Elpošanas vingrinājumi sēdus

Apsēdieties uz gultas malas vai krēsla tā, lai pēdas balstītos pret grīdu, turiet ķermeņa augšdaļu taisni.

4

Elpošanas vingrinājumi stāvus

Nostājieties taisni un novietojiet rokas uz vēdera vai ķermeņa sānos.

- Novietojiet rokas uz vēdera vai ķermeņa sānos.
- Turiet muti aizvērtu visu vingrinājumu izpildes laiku.
- Viegli elpojiet caur degunu un jūtiel, kā jūsu vēders paceļas/izplešas.

- Elpojiet mierīgi – jums nav jācenšas veikt maksimālu ieelpa.
- Izelpojiet bez piepūles, vienkārši ļaujiet gaisam viegli atstāt plaušas. Sajūtiel, kā izelpojot mazinās saspringums.
- Turpiniet šādi elpot vienu minūti.

5

Elpošanas vingrinājums ar žāvāšanos un smaidīšanu

- Apsēdieties uz gultas malas vai krēsla tā, lai pēdas balstītos pret grīdu, turiet ķermeņa augšdaļu taisni.
- Paceļot rokas virs galvas veiciet dziļu ieelpu kā žāvājoties.
- Nolaidiet rokas uz leju un izelpojiet, smaidot trīs sekundes.
- Turpiniet vingrinājuma izpildi vienu minūti

Šis elpošanas vingrinājums kopā ar roku kustību veikšanu palīdzēs uzlabot kustību koordināciju un roku muskuļu spēku. Vingrinājuma izpildes laikā tiek iestiepti krūšu muskuļi un dota iespēja diafragmai izplesties.

6

Elpošanas vingrinājums ar skaņu

- Apsēdieties uz gultas malas vai krēsla tā, lai pēdas balstītos pret grīdu, turiet ķermeņa augšdaļu taisni.
- Novietojiet rokas sānos.
- Ar aizvērtām lūpām viegli ieelpojiet caur degunu un sajūtiel, kā jūsu vēders paceļas /izplešas.
- Kad ir veikta ieelpa, turiet lūpas aizvērtas un veiciet izelpu ar skaņu "hmmmmmm". Ievērojiet kā rokas, kas novietotas sānos, virzās uz leju.
- Atkal ieelpojiet caur degunu, pēc tam dūcot, izelpojiet caur degunu.
- Turpiniet vingrinājuma izpildi vienu minūti.

Informācijas avoti:

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

Neveiciet vingrinājumus un sazinieties ar ārstu, ja jums ir drudzis, sāpes krūtīs vai sirdsklauves, tūska kājās (kas iepriekš nav bijusi), kā arī, ja jūtat elpas trūkumu, vai ir apgrūtināta elpošana miera un atpūtas laikā.

Nekavējoties pārtrauciet vingrinājumus, ja rodas kādi no šiem simptomiem: reibonis; elpas trūkums vairāk nekā parasti; sāpes krūtīs; vēsa, mitra āda; pārmērīgs nogurums; neregulāra sirdsdarbība; visi simptomi, kurus uzskatāt par ārkārtas gadījumiem.