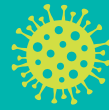


# Амьсгалын дасгал



  
World  
PT Day  
2021

Ковид 19-ийн дараа амьсгалын дасгал нь уушигны эргэн сэргэлтэнд тусалдаг. Амьсгалын дасгал нь стресс, сэтгэл түгшилтийг багасгахаас гадна өрцний үйл ажиллагаа, уушгины багтаамжийг сайжруулдаг. Амьсгалын дасгалын үед амьсгал нь хүчин чармайлтгүй, нам гүм байх хэрэгтэй. Хэрвээ амьсгал танд сонсогдож байвал энэ нь дасгалыг илүү хүндрүүлж хийж байх талтай.

**Хөдөлгөөн засалч нь таныг дасгалын зөв техникт чиглүүлж өгнө.**

1

**Дээш харж хэвтсэн үеийн амьсгалын дасгал**

Дээш харж хэвтээд, хөлөө өвдөгөөр нь нугалж хөлийн улаар нь орон дээр байрлуулна.

2

**Доош харж хэвтсэн үеийн амьсгалын дасгал**

Хэвлийгээр хэвтээд хоёр гаран дээрээ толгойгоо тавиад амьсгалын дасгалыг хийнэ.

3

**Суугаа байрлалын амьсгалын дасгал**

Орон дээр эсвэл сандал дээр эгц сууна.

4

**Зогсоо байрлалын амьсгалын дасгал**

Эгц зогссон хэвлий орчимын хажуу хэсэгт гарын байрлуулна.

- Та гараа хэвлийн хажуу дээд хэсэгт байрлуулна.
- Та амаа бүтэн хаалттай байлгана
- Аажим хамраар амьсгал авч хэвлий тэлж байгааг мэдэрнэ.

- Бүрэн гүйцэт амьсгалах шаардлагагүй, том амьсгалыг үйлдэл хийхдээ хадгалах
- Амьсгал гаргахдаа агаарыг зөөлөн гаргах. Агаарын урсгалыг гадагшлуулахдаа хүчлэх шаардлагагүй. Амьсгал гаргах үед бие сулрах, тайвшрахыг мэдрэх.
- Үргэлжлэх хугацаа: 1 минут

5

**Ившээгээд инээх амьсгалын дасгал**

- Орон дээр эсвэл сандал дээр эгц сууна.
- Гараа дээш өргөж уртаар сунган ившээнэ.
- Өргөсөн гараа доош буулгах бөгөөд төгсгөл хэсэгт 3 секунд инээмсэглэнэ.
- 1 минут давтан хийнэ.

Энэхүү дасгал нь амьсгал гүнзгий авахтай хамт хийх бөгөөд мөр, гарны координаци болон хүчийг нь сайжруулна. Мөн цээжний булчинг тэлж өгснөөр өрцний хөдөлгөөнийг сайжруулна.

6

**Шуугиантай амьсгалын дасгал /Пранаяма/**

- Орон дээр эсвэл сандал дээр эгц сууна.
- Та гараа хэвлий хажуу хэсэгт байрлуулна.
- Амаа жимийнэ, хамраар аажим амьсгал авч хэвлий тэлж байгааг мэдрэн намуухан амьсгалах
- Уушгинд агаар дүүрсэний дараа уруулаа жимийж хамраараа "Хмммм" чимээ гаргана.
- Дээрх амьсгалыг дахин давтан хамраараа авч, хамраараа гаргаж хийнэ.
- 1 минут давтан хийнэ.

Энэхүү мэдээлэлийг дараах эх сурвалжаас авсан болно:

[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)

**Дасгал эхлэхгүй байх заалт:** Хэрвээ танд дараах шинж тэмдэг байвал эмчтэйгээ зөвлөлдөөрэй. Үүнд: халуурах, тайван үед амьсгал давхцах ба амьсгалахад бэрхшээлтэй болох, цээжний өвдөлт, хөлд хаван үүсэх

**Дасгалыг зогсоох заалт:** Хэрвээ дасгалын явцад танд дараах шинж тэмдэг илэрвэл зогсооно уу. Үүнд: толгой эргэх, ердийн үеийнхээс илүү амьсгал давхцах, цээжний өвдөлт, арьс хавдах, хэт ядрал, зүрхний хэм алдагдах гэх мэт



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)