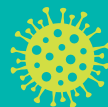


# Vežbe disanja



World  
PT Day  
2021

Vežbe disanja mogu pomoći plućima da se oporave nakon COVIDA-19. Osim što vam pomažu da se nosite sa osećanjima anksioznosti i stresa, vežbe disanja vam mogu pomoći da vratite funkciju dijafragme i povećate kapacitet pluća. Disanje treba da bude bez napora i tiho - ako čujete disanje, možda se previše naprežete.

**Fizioterapeut vas može voditi kroz sledeće vežbe.** Početni položaji za izvođenje vežbi su dati pod tačkama 1, 2, 3 i 4, a vežbe se izvode na način opisan ispod tačke 4

1

Vežba disanja  
u položaju na  
leđima

Ležite na leđa, savijte noge u koljenima i oslonite stopala na krevet..

2

Vežba disanja  
u položaju na  
stomaku

Ležite na stomak i naslonite glavu na ruke kako biste imali prostora za disanje.

3

Vežba disanja  
u sedećem  
položaju

Sedite uspravno na ivicu kreveta ili na čvrstu stolicu.

4

Vežba disanja  
u stojećem  
položaju

Stanite uspravno i stavite ruke na bokove.

- Stavite ruke na gornji deo stomaka ili na bokove.
- Držite usta zatvorena sve vreme.
- Nežno udahnite kroz nos i osetite kako se stomak podiže / širi.

- Ne morate da udišete do kraja - duboko disanje sačuvajte za aktivnost.
- Dok izdišete, samo pustite da vazduh nežno napusti pluća; ne morate gurati ili forsirati izdah. Osetićete opuštanje napetosti dok izdišete.
- Ponavljajte jedan minut.

5

Vežba disanja slična  
zevanju

- Sednite uspravno na ivicu kreveta ili na čvrstu stolicu.
- Podignite ruke iznad glave i protegnite se.
- Spustite ruke i izdahnite
- Ponavljajte jedan minut

Ova vežba uključuje pokrete dubokog disanja, što uz aktivaciju ruku pomaže u poboljšanju koordinacije i povećanju snage mišića rameno-lopatične regije. Istovremeno se aktivira dijafragma čime se pospešuje otvaranje grudnog koša.

6

Vežba disanja sa  
brujanjem

- Sedite uspravno na ivicu kreveta ili na čvrstu stolicu.
- Stavite ruke oko stomaka.
- Zatvorenih usana lagano udahnite kroz nos i osetite kako se stomak podiže / širi.
- Kad se pluća napune, držite usne zatvorene i izdahnite dok pevušite, praveći zvuk „hmmmmmm“.
- Ponovo udahnite kroz nos, a zatim izdahnite kroz nos dok ponavljate zvuk “hmmmmmm”.
- Ponavljajte jedan minut.

Ove informacije su preuzete iz sledećih

izvora:[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)

**Ne započinite vežbe** i obratite se lekaru ako imate: povišenu temperaturu; kratak dah ili otežano disanje tokom odmora; bol u grudima ili palpitacije; novonastale otečine na nogama.

**PRESTANITE sa vežbanjem odmah** ako se javi bilo koji od sledećih simptoma: vrtoglavica; otežano disanje; bol u grudima; hladna, lepljiva koža; prekomerni zamor; nepravilan rad srca; bilo koji simptom koji smatrate hitnim.



World  
Physiotherapy

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