

۵. د تنفس تمرینونه

د تنفس تمرینونه کولی شي ستاسو د سږو سره د کویډ ۱۹ تیریدو وروسته مرسته وکړي ، په بيله بیا اضطراب او وسوسه کموي. د تنفس تمرینونه د ډایفرام عضلاتي فعالیت بیرته راولي ، پدې توګه د سږو ظرفیت لوړوي. تنفس باید خورا ورو اونرم وي ، که تاسو دخپل تنفس اواز واورئ نو پدې معنی چې تاسو خورا سخت کار کوئ.

ستاسو فزیوتراپیست به تاسو ته د لاندې تمرینونو له لارې لارښوونه وکړي.

1

د تنفس تمرین
پداسې حال کې
چې تاسو پرشأ
(سوپاین) پراته وئ.

پرشاتخته د خپلو زنگونو را قاتول
په داسې حال کې چې ستاسو د پښو
تلوونه په فرش کې فلپ او هموار وي.

2

د تنفس
تمرینونه په پرمخ
(پرون) وضعیت کې

په پرمخه خملن او خپل سر په لاسونو
کې له ځمکې پورته ونیسئ ترڅو د
تنفس لپاره فضا رامینځته شي.

3

په ناسته د
تنفس تمرین

د یوه محکم کټ یا څوکی پرېږئ
(ځنډه) مستقیم سیده کښېښئ

4

په ولاړ حالت
کې د تنفس
تمرین.

مستقیم لیس ودریږئ په داسې حال
کې چې لاسونه مودواره خواته پرڅپته
پراته وي.

تاسو اړتیا لرئ وروسته ژوره ساه واخلي - خپل ژور تنفس فعال وساتئ.

یوازې هوا له سږو څخه په نرمې سره پرېږدئ ، تاسو اړتیا لرئ د هوا خارج
کولو (زفير) لپاره فشار واچوئ. دراحتی احساس کوئ کله چې تاسو له سږو څخه
هوا تنفس کوئ

پورته تمرین د یوې دقیقې لپاره وکړئ.

خپل لاسونه خپل پورتنی بدن یا د معدې شاوخواو کې وساتئ.

د تمرین پرمهال خپله خوله بنده وساتئ.

ورو ورو د خپلې پوزې له لارې تنفس وکړئ تر هغه چې تاسو احساس کوئ
ستاسو خپته لوړېږي (پرسېږي).

5

- اسویلي ته ورته تنفسي تمرینونه
ترموسکاپورې.

ئینېشک هډیس میقتسم (هډنځ) ئژرپ ی کوخ ای ټک مکحم هوی د -
یلوی سواروژ یچ یک لاح ېدمه هپ ئوسرو هرس هتروپ هڅرس هل هنوسال لپخ -
ئیرک و (هزاف)
یاپ هرس اکسوم هپ هراپل وی ناټ ېرد د یلیوسا وا ئیرک هتکبن ایب هنوسال لپخ -
ئوسرو هت
ئیرک رارکت هراپل یقی قی قی ېوی د -
ولوتایز کاوخ وا یرغمه وتالضرع وزاب وا وروا د یچ ید لوو وی سرفانت ېروژ د نیرمت اد
هراپل ای تخارپ مکارف ای د د وخرت یووالخ مه تالضرع ینیس د اد . یوک هتسرم یک
یرکرو هزاجا هت یخ ری د

6

۶- د (هممممم) زمزمې تنفسي
تمرین کول.

ئینېشک هډیس میقتسم (هډنځ) ئژرپ ی کوخ ای ټک مکحم هوی د -
ئوچاوه هت واوخ وراود ېټ ېڅ د هنوسال لپخ -
ېچ هغه رت ئرک و سرفانت ورو ورو ېرال هل ېزوپ ېلپخ د ، هرس ولرت هپ وډنوش د -
یش هتروپار وا هخارپ هت ېڅ وساتس
د وا ئټاک او هرس وډنوش ولرت هپ ، یو کد لوو رپ شب هپ یرس وساتس ېچ هلک -
ب یقعت ، ی د روژ ېک هت ېڅ هپ هرموڅوم هنوسال لپخ وا ئرک و زاوا "مممممممممممم" -
ئیرک
جراخ هرس ولوک همزم هپ مممممممم هډی هت ېږ هپ ، ئلخ او او ه ایب ېرال هل ېزوپ د -
ئیرک
ئیرک رارکت هراپل یقی قی قی ېوی د تالیلمع هتروپ -

دا معلومات د لاندې سرچینو څخه را اخیستل شويدي؛

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

تمرین مه پیلوئ ، خپل ډاکټر ته زنگ ووهئ کله چې تاسو کومې نښې ولرئ لکه تبه ، د ساه لنډۍ یا په آرام کې تنفس کول ، د سینې درد
یا ټوخی ، د پښو نوی درد.
سمدستي تمرین بند کړئ ، که تاسو لاندې علایم ولرئ: تناسلي ټپونه ، د نورمال څخه ډیر د ساه لنډی ، د سینې درد ، د سږو ، بیخ احساس ،
لوند پوستکی ، ډیره ستړیا ، د زړه غیر منظم ټکان او نورې نښې چې تاسو یې فکر کوئ ، عاجل دي.