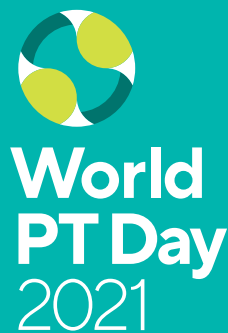
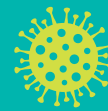


# Dýchacia gymnastika



Dýchacia gymnastika môže pomôcť vašim pľúcam sa zotaviť po prekobaní COVID-19. Okrem toho, že Vám dýchacia gymnastika pomôže vyrovnať sa s pocitmi úzkosti a stresu, môže pomôcť obnoviť funkciu bránice a zvýšiť kapacitu pľúc. Dýchanie by malo byť nenáročné a tiché - ak počujete svoj dych, možno cvičíte veľmi intenzívne.

**Pod vedením fyzioterapeuta, môžete vykonávať nasledujúce cvičenia.**

1

Dýchacia gymnastika v polohe na chrbte

Ľahnite si na chrbát a pokrčte kolená tak, aby plošky nôh spočívali na posteli.

2

Dýchacia gymnastika v polohe na bruchu

Ľahnite si na brucho a hlavu si položte na chrbát dlaní tak, aby ste mali priestor na dýchanie.

3

Dýchacia gymnastika v sede

Posaďte sa vzpriamene na okraj postele alebo na pevnú stoličku.

4

Dýchacia gymnastika v stoji

Stojte vzpriamene a ruky položte po stranách brucha.

- Dlane si položte po stranách brucha.
- Počas celej doby majte zatvorené ústa.
- Jemne dýchajte nosom a cítite, ako sa Vaše brucho dvíha / zväčšuje.

- Nemusíte úsilne dýchať - úsilné dýchanie používajte pri iných aktivitách
- Pri výdychu nechajte vzduch jemne opustiť pľúca; nemusíte vydychovať s úsilím. Cítite uvoľnenie napätia, keď vydýchnete.
- Opakujte jednu minútu.

5

Zívanie cez úsmev v dýchacej gymnastike

- Sadnite si vzpriamene na okraj postele alebo na pevnú stoličku.
- Dvihnite ruky nad hlavu a vytvorte zívanie s otvorenými ústami
- Dajte ruky dole a ukončite zívanie úsmevom po dobu troch sekúnd.
- Opakujte jednu minútu.

Toto cvičenie zahŕňa pohyb s prehľbeným dýchaním, čo pomáha zvyšovať koordináciu a svalovú silu rúk a ramien. Uvoľňuje svaly v oblasti hrudníku a pomáha bránici sa pohybovať pri dýchaní.

6

Dýchová gymnastika s hlasovým cvičením

- Sadnite si vzpriamene na okraj postele alebo na pevnú stoličku.
- Dajte si ruky po stranách na oblasti brucha.
- So zatvorenými perami mierne dýchajte nosom a cítite, ako sa Vaša brušná oblasť dvíha / zväčšuje.
- Akonáhle sú Vaše pľúca plné, udržiajte svoje pery zatvorené a vydýchajte so zvukom, vydajte zvuk „hmmmmmm“.
- Všimnite si, ako Vaša ruky smerujú dole späť.
- Opäť sa nadýchnite nosom a potom vydýchajte nosom so zvukom.
- Opakujte jednu minútu.

Tieto informácie boli upravené z nasledujúcich zdrojov:

[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)

**Nezačnite cvičiť** a kontaktujte svojho lekára, ak máte: horúčku; dýchavičnosť alebo ťažkosti s dýchaním pri odpočinku; bolesť na hrudníku alebo búšenie srdca; náhle opuchy nôh..

**Ihneď prestaňte cvičiť**, ak sa u Vás vyskytne niektorý z nasledujúcich príznakov: závrat; dýchavičnosť viac ako normálne; bolesť v hrudi; chladná, spotená pokožka; nadmerná únava; nepravidelná tepová frekvencia; akékoľvek príznaky, ktoré považujete za mimoriadne.