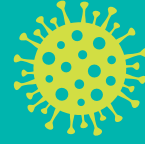


Mazoezi ya Upumuaji



Mazoezi ya upumuaji husaidia mapafu kupona baada ya kupatwa na UVIKO. Lakini pia kukusaidia kushughulika na hisia za wasiwasi na msongo, mazoezi ya upumuaji husaidia kurejesha na kuongeza utendaji kazi wa mapafu. Upumuaji unapaswa kutokuhusisha nguvu na uliotulia – kama unaweza kusikia unavyopumua ujue unatumia nguvu sana.

Mfiziotherapia atakuongoza kufanya mazoezi yafuatayo:

<p>1 Zoezi la upumuaji ukiwa umelala chali</p> <p>Lala chali na kunja magoti yako ili miguu itulie vizuri kitandani.</p>	<p>2 Zoezi la upumuaji ukilalia tumbo</p> <p>Lalia tumbo na weka kichwa chako juu ya mikono yako ili ikuruhusu kupumua.</p>	<p>3 Zoezi la upumuaji ukiwa umeketi</p> <p>Keti ukiwa umenyooka kwenye ukingo wa kitanda au kiti imara.</p>	<p>4 Zoezi la upumuaji ukiwa umesimama</p> <p>Simama ukiwa umenyooka na uweke mikono yako kuzunguka tumbo lako.</p>
---	--	---	--

- Weka mikono yako juu ya au kuzunguka pande zote za tumbo lako.
- Funga mdomo wako wakati wote.
- Pumua taratibu kupitia pua na angalia tumbo likipanda juu/kutanuka.

- Hauhitaji kupumua wakati wote – tunza hewa ya kutosha kwa ajili ya kazi.
- Wakati unatoa hewa nje, ruhusu hewa itoke taratibu kwenye mapafu; haupaswi kujilazimisha au kutumia nguvu kutoa hewa nje. Hisi ukitua mzigo wakati unatoa hewa nje.
- Rudia tena kwa dakika moja.

5 Zoezi la upumuaji huku ukipiga miayo na kutabasamu

- Ketu ukiwa umenyooka kwenye ukingo wa kitanda au kwenye kiti imara.
- Nyanyua mikono yako kuelekea juu zaidi na huku ukijinyoosha zaidi na kupiga miayo.
- Shusha mikono yako chini na malizia ukitabasamu kwa sekunde tatu.
- Rudia kwa dakika moja.

Zoezi hili linashirikisha mwendo huku ukipumua kwa nguvu, hii husaidia kuongeza uratibu na nguvu kwenye mikono na mabega. Hunyoosha zaidi misuli ya kifua kuruhusu kupanuka zaidi kwa kifua.

6 Zoezi la upumuaji ukifuatilia sauti ya “HmMMMMM”

- Ketu ukiwa umenyooka kwenye ukingo wa kitanda au kiti imara.
- Weka mikono yako kuzunguka pande zote za tumbo.
- Ukiwa umefunga mdomo wako, pumua taratibu kupitia pua na angalia tumbo likipanda juu/kupanuka
- Mapafu yako yakijaa hewa, funga mdomo wako na toa hewa nje taratibu ukitoa sauti ya “hmMMMMM”. Angalia jinsi mikono yako inashuka chini.
- Tena, vuta hewa kupitia pua, halafu toa nje kupitia pua ukifuatiza sauti ya HmMMMMM.
- Rudia kwa dakika moja.

Taarifa hizi zimenakiliwa kutoka kwenye vyanzo vifuatavyo:

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

Usianze mazoezi, wasiliana na Daktari, kama una homa, unaishiwa pumzi au unashindwa kupumua vizuri ukiwa umepumzika; unaumwa kifua au mapigo ya moyo yanaongezeka; kuvimba kwa miguu yako.

ACHA zoezi haraka kama unapatwa na dalili zifuatazo: kizunguzungu; kuishiwa pumzi kuliko kawaida; unaumwa kifua; ngozi ni baridi na imekunjamana; unachoka sana; mapigo ya moyo yanabadilika badilika; dalili yeyote unayoiona imejitokeza ghafla.