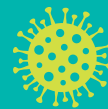


# Машқҳои нафаскашӣ



World  
PT Day  
2021

Машқҳои нафаскашӣ ин ҳолати шушҳои шуморо хуб мекунад баъд аз COVID-19. Ҳамчунин метавонад бо ҳолати изтироб ва стресс кумак расонад, машқҳои нафаскашӣ метавонад барои барқарор кардани функцияи диафрагма ва баланд бардоштани иқтидори шуш кӯмак расонад. Нафаскашӣ бояд осон ва ором бошад - агар шумо нафаскашии худро шунавед, шумо шояд хеле саҳт кор карда истодаед.

**Физиотерапевт метавонад шуморо тавассути машқҳои зерин роҳнамоӣ кунад.**

1

Машқҳои нафаскашӣ вақти бо пушт хобида

Дар пушт хобида, зонухоятонро ҳам кунед, то поёни пойҳоятон бар бистар ором шавад.

2

Машқҳои нафаскашӣ вақти бо шикам хобида

Дар шикам хобед ва саратонро ба дастонатон гузоред, то ҳучра нафас гирад.

3

Машқҳои нафаскашӣ дар ҳолати нишаста

Дар канори кат ё дар курсии мустаҳкам рост нишинед.

4

Машқҳои нафаскашӣ дар ҳолати рост истодан

Ба рост истода, дастҳоятонро ба паҳлӯҳои шикам гузоред.

- Дастҳои худро ба боло ё атрофи паҳлӯҳои шикам гузоред.
- Даҳони худро дар тӯли тамоми вақт пӯшед.
- Аз бинии худ оҳиста нафас гиред ва эҳсос кунед, ки меъда баланд мешавад/васеъ мешавад.

- Ба шумо лозим нест, ки дар тамоми дар ҳама ҳолат нафас гиред - нафаскашии калонро барои фаъолияти доими захира кунед.
- Ҳангоми нафас кашидан, танҳо бигзоред, ки ҳаво шуши шуморо мулоим тарк кунад; ба шумо лозим нест, ки ҳаворо тела диҳед ё маҷбур кунед. Ҳангоми нафаскашӣ шиддати шиддатро ҳис кунед.
- 1 минут такрор кунед..

5

табасум кунед дар ҳолати Машқҳои нафаскашӣ

- Дар канори бистари худ ё дар курсии мустаҳкам рост нишинед.
- дастҳоро болои саратон гузоред ва мушакҳоро кушоед.
- дастҳоятонро ба поён фароред ва бо лабханди 3 дақиқа
- 1 минут такрор кунед.

Ин машқ ҳаракати нафаскашии чуқурро дар бар мегирад, ки ба баланд бардоштани ҳамоҳангсозӣ ва мустаҳкам кардани дастҳо ва китфҳо мусоидат мекунад. Он инчунин мушакҳои синаатонро мекушояд, то фазои диафрагма васеъ шавад.

6

Машқҳои нафаскашӣ бо нолиш

- Дар канори бистари худ ё дар курсии мустаҳкам рост нишинед.
- Дастҳои худро ба паҳлӯҳои шикам гузоред.
- Бо лабони баста, аз бинии худ оҳиста нафас гиред ва эҳсос кунед, ки меъда баланд мешавад/васеъ мешавад.
- Пас аз пур шудани шушҳоятон лабҳоятонро пӯшед ва ҳангоми нафаскашӣ нафас кашед ва "hmmmmmm" садо диҳед. Аҳамият диҳед, ки чӣ тавр дастҳои шумо ба боло поён мешаванд.
- Боз ҳам, аз бинии худ нафас кашед, сипас ҳангоми баровардани нафас аз бинии худ бо нолиш бароред.
- 1 минут такрор кунед.

Ин маълумот аз сарчашмаҳои зерин мутобиқ карда шудааст:

[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)

**Варзишро шуруъ накунед** ва ба духтур муроҷиат кунед агар шумо: нафаскашии кутох ё баъд шудани ҳолати нафаскашии вақти танафус: дард дар қафаси сина ё варам кардани почҳо.

**Варзишро қаят кунед** агар шумо ин ҳолатҳоро бинед: нафаскашии кутох, дард дар қафаси сина, беҳаракати, хунук шудан, дигар шудани кори дил ва нишонаҳои метавонанд боиси бад шудани ҳолати шумо мебошад.



World  
Physiotherapy

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