

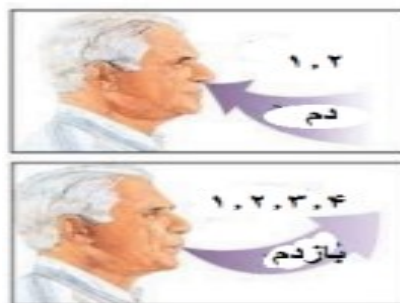
تمرینات تنفسی



NM_FO_052_00 شماره پمفلت: ۷۳	شناسنامه بروشور آموزشی
تمرینات تنفسی	عنوان
واحد آموزش سلامت همگانی	تهیه کننده
https://www.healthline.com/health/breathing-exercises-for-covid	منابع
۱۴۰۲	سال تهیه
سالانه	بازبینی
سوپروایزر آموزشی	ناظر کیفی

و ادا مرصت قهو یشین

و هنگامی که بیمار می شود، او شایم می دهد.



سرفه جهت تخلیه ترشحات:

یکی از اصلی ترین علایم ابتلا به ویروس کرونا، سرفه است. در صورتی که سرفه کنترل شده نباشد سبب بسته شدن راههای هوایی و تجمع ترشحات در مسیر هوایی می شود. با انجام این تمرین، ترشحات با سرفه بیشتر خارج می شوند.

روی صندلی در حالیکه پاها روی زمین قرار دارند، بنشینید و اندکی به سمت جلو خم شوید. به آهستگی دم عمیق را در حالی که دست ها روی شکم قرار دارد، انجام دهید (تنفس دیافراگمی). سپس حین بازدم و خروج هوا، با دست به شکم فشار بیاورید. همزمان ۲ تا ۳ بار با دهان نیمه باز سرفه کنید. ترشحات موجود به این ترتیب بیرون آمده و آن را با دستمال جمع کنید.

این کار را ۲ تا ۳ مرتبه، در هر نوبت صبح، ظهر، عصر و شب انجام دهید.

حتما به خاطر داشته باشید بعد از انجام تمرین، دستمال را در یک پلاستیک قرار داده و بیرون بیندازید و دستان خود را به دقت بشوید.



تنفس عمیق:

دومین راهکاری که در فیزیوتراپی باعث بهبود عملکرد ریوی می شود **تنفس عمیق** است. تنفس عمیق کمک می کند تا هوا وارد تمام قسمتهای ریه شود.

به حالت ایستاده و یا نشسته قرار بگیرید، یک دست را روی شکم و دست دیگر را روی قفسه سینه بگذارید. تا جایی که ممکن است دم عمیق از بینی داشته باشید. در این حالت ابتدا شکم و سپس قفسه سینه پر از هوا شده و به جلو کشیده می شود.

در حدود **۱۰ تا ۲۰ ثانیه**، نفس خود را با ریه پر از هوا نگه دارید سپس با یک بازدم عمیق هوا را از دهان بیرون دهید.

این تمرین را با توجه به توان خود، به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه، در نوبت های صبح، ظهر، عصر و شب انجام دهید.



نفس کشیدن با لب های غنچه:

این تمرین با ورود اکسیژن بیشتر به ریه و خروج دی اکسید کربن، باعث تقویت ریه شده و تنگی نفس که یکی از علائم شایع ویروس کروناس است را کاهش می دهد.

روی صندلی راحت بنشینید و عضلات گردن و شانه را شل کنید. با دهان بسته و آهسته از بینی نفس بکشید. لب های خود را به حالت غنچه (حالت سوت زدن) درآورده و به آرامی تمام هوا را از طریق دهان خارج کنید. بهتر است زمان بازدم طولانی تر و تقریبا دو برابر زمان دم باشد.

تنفس دیافراگماتیک در وضعیت نشسته با دست های آزاد:



♦ در وضعیت راحت بر روی صندلی بنشینید و به جلو خم شوید.

♦ دو دست را روی دو زانو تکیه دهید.

♦ همزمان تنفس دیافراگماتیک را به آرامی انجام دهید.

در وضعیت ایستاده به دو صورت می

توانید تنفس

دیافراگماتیک را انجام دهید:



وضعیت ایستاده با تکیه به جلو:

♦ بر روی میز و یا صندلی در حالت

ایستاده تکیه کنید.

♦ در همین وضعیت به آرامی تنفس

دیافراگماتیک را انجام دهید.



وضعیت ایستاده با تکیه به دیوار:

♦ به صورت راحت به دیوار تکیه کنید.

♦ در حالی که شانه ها را پایین می اندازید تنفس دیافراگماتیک را به آرامی انجام دهید.

تمرین تنفس دیافراگماتیک را با توجه به توان خود به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در نوبت های صبح، ظهر و شب انجام دهید.

۶- بعد از انجام دم، لب های خود را به صورت غنچه (حالت سوت زدن) در آورده و به آرامی تمام هوا را از طریق دهان خارج کنید.

۷- در هنگام بازدم با خروج هوا، انگشتان و شست ها به حالت اولیه خود بر می گردند. بهتر است زمان بازدم طولانی تر از دم باشد.

۸- هنگامی که مطمئن شدید طریقه صحیح تنفس دیافراگمی را آموختید، می توانید بدون قرار دادن دست ها تمرین را انجام دهید.



در صورت وجود تنگی نفس شدید، تنفس دیافراگماتیک را در وضعیت های نشسته و ایستاده انجام دهید.

در وضعیت نشسته به دو صورت می توانید تنفس

دیافراگماتیک را انجام دهید:

تنفس دیافراگماتیک در وضعیت نشسته با تکیه به جلو:



♦ به حالت آرام می نشینید. و بر روی چند بالش که در مقابل خود قرار داده اید تکیه می کنید. همزمان تنفس دیافراگماتیک را به آرامی انجام دهید.

این مجموعه شامل تمرینات تنفسی برای بیماران ریوی از جمله کرونا است. هدف از ارائه این راهنما، کمک به برگشت هر چه سریع تر بهبود یافتگان به زندگی عادی است.

تنفس دیافراگماتیک:

عضله دیافراگم یکی از عضلات مهم تنفسی است. برای فعال کردن این عضله که نقش مهمی در بهبود ظرفیت ریوی دارد مراحل زیر را طی کنید.

۱- به پشت بخوابید و برای خم شدن زانو ها بالشتی زیر آن ها قرار دهید یک دست را روی قسمت فوقانی شکم و دست دیگر را روی قفسه سینه قرار دهید.

۲- با دهان بسته، یک دم آرام از بینی انجام دهید طوری که دست روی شکم به طرف جلو کشیده شود. در حالی که دست روی قفسه سینه حرکتی ندارد. در صورتی که عکس این حالت اتفاق افتاد، تنفس شما به درستی انجام نشده است و باید تنفس خود را به ترتیب زیر اصلاح کنید.

۳- لب های خود را به حالت غنچه (حالت سوت زدن) در آورده و به آرامی تمام هوا را از طریق دهان خارج کنید.

۴- برای این که مطمئن شوید تنفس دیافراگمی را صحیح انجام می دهید دست ها را در دو طرف بخش تحتانی قفسه سینه طوری قرار دهید که انگشتان، جلو و روی قسمت فوقانی شکم و شست ها در طرفین قرار گیرند.

۵- با انجام دم، انگشتان به سمت بالا و جلو حرکت کرده و شست ها در طرفین بالا می روند و از یکدیگر دور می شوند.