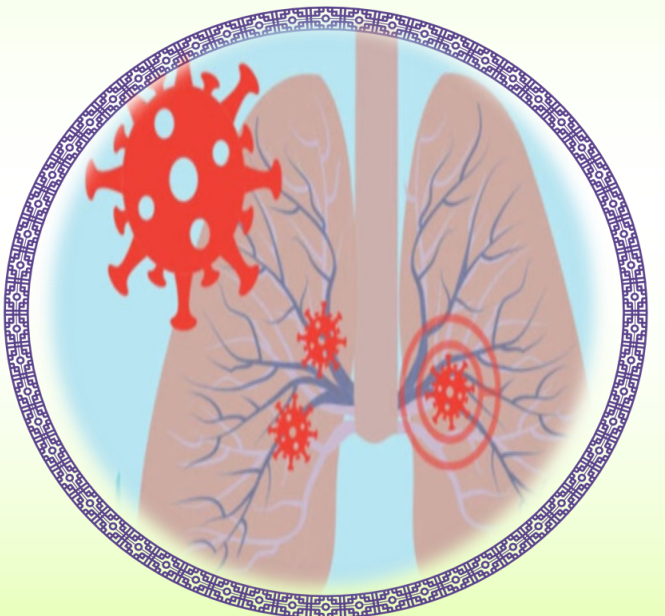


تمرینات تنفسی در کرونا



واحد فیزیوتراپی

واحد آموزش سلامت — بازنگری دوم

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 راه های 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 حالیکه 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.



تمرین سرفه را ۲ تا ۳ بار در هر نوبت صبح، ظهر و شب انجام دهید.

آدرس وبسایت بیمارستان :

www.Bohlool.gmu.ac.ir

تماس با فیزیوتراپی: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۳ داخلی ۱۴۴۶

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.

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



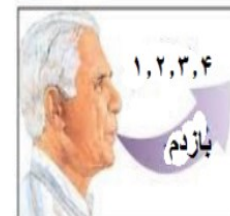
نفس کشیدن با لبهای غنچه

این تمرین با ورود اکسیژن بیشتر به ریه و خروج دی اکسید کربن، باعث تقویت ریه شده و تنگی نفس که یکی از علایم شایع ویروس کرونا است را کنترل می کند.

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 تقریباً دو برابر زمان دم باشد.



تمرین تنفس لب غنچه ای را با توجه به توان خود به مدت ۲ دقیقه در نوبتهای صبح، ظهر و شب انجام دهید.

یکی از مهمترین علایم مبتلایان به ویروس کرونا، سرفه های خشک، تنگی نفس و تب است. پس از بهبودی، عملکرد و ظرفیت ریوی حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد کاهش می یابد. با فیزیوتراپی تنفسی می توان مانع از پیشرفت عوارض ناشی از بیماری کرونا شد. هدف از ارائه این راهنما، کمک به برگشت هر چه سریع تر بهبود یافتگان به زندگی عادی است.

تنفس دیافراگمی :

این نوع نفس کشیدن وضعیت تنفسی را بهتر و عضله ی دیافراگم را تقویت مینماید. دیافراگم عضله ای است که به صورت یک صفحه در زیر قفسه سینه قرار گرفته، این عضله در نفس کشیدن نقش مهمی دارد. جهت انجام تنفس دیافراگماتیک آموزشهای زیر باید داده شود:

به پشت بخوابید و برای خم شدن زانوها بالشی زیر آن ها قرار دهید یک دست خود را روی قفسه سینه و دست دیگر خود را روی شکم قرار دهید.

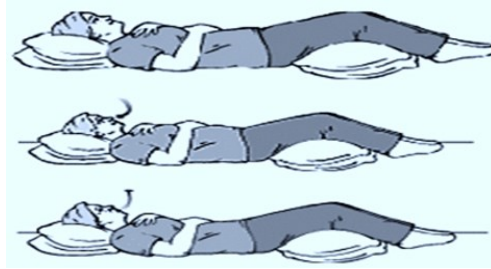
با دهان بسته، یک دم آرام از بینی انجام دهید طوری که دست روی شکم به طرف جلو کشیده شود. در حالیکه دست روی قفسه سینه حرکتی ندارد. در صورتی که عکس این حالت اتفاق افتاد، تنفس شما به درستی انجام نشده است.

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

تأثیر آنی تنفس دیافراگمی شامل افزایش حجم جاری ریه، افزایش اکسیژن خون شریانی و کاهش فرکانس تنفس و بهبود تهویه است.

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

تمرین تنفس دیافراگمی در حالت خوابیده



در حالت نشسته هم می توانید این تمرین 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.



• تنفس دیافراگماتیک در وضعیت نشسته با دستهای 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

• وضعیت ایستاده با تکیه به دیوار

• 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 حالیکه شانه ها را پایین می اندازید

تنفس دیافراگماتیک را به آرامی انجام

دهید.

موقع نفس کشیدن شانه ها را نباید حرکت

دهید



تمرین تنفس دیافراگماتیک را با توجه به توان خود به مدت

۵ تا ۱۰ دقیقه در نوبت صبح، ظهر و شب انجام دهید.

تمرین 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.