

آموزش ورزش های تنفسی

فیزیوتراپی تنفسی

برای بهتر شدن وضعیت تنفسی و اکسیژن رسانی به بدن بایستی به روش هایی که در زیر توضیح داده می شود، نفس بکشید.

تنفس لب غنچه ای:

(۱) در وضعیت راحت بنشینید.

(۲) دهان خود را ببندید و از راه بینی یک نفس عمیق بکشید (هوا را به صورت یک دم عمیق وارد ریه های خود کنید).



(۳) در حالی که لب های خود را به حالت غنچه ای (حالت سوت زدن یا بوسیدن) درآورده اید، هوا را از دهان خارج کنید. توجه داشته باشید که هوا از بینی وارد و از دهان خارج می شود. طوری نفس خود را خارج کنید که زمان بازدم (یعنی کردن هوا از دهان حدودا دو برابر زمان دم یعنی وارد کردن هوا از طریق بینی) طول بکشد. یعنی حدودا دم ۲ ثانیه و بازدم ۴ ثانیه طول بکشد. می توانید این نوع نفس کشیدن را همراه با روش بعدی انجام دهید.

تنفس دیافراگماتیک:

این نوع نفس کشیدن وضعیت تنفسی را بهتر و عضله ی دیافراگم را تقویت می نماید. دیافراگم عضله ای است که به صورت یک صفحه در زیر قفسه سینه قرار گرفته و سینه را از شکم جدا می کند. این عضله در نفس کشیدن نقش مهمی دارد.

(۱) یک دست خود را روی سینه و دست دیگر خود را روی شکم قرار دهید.



(۲) طوری نفس بکشید (دم یا وارد کردن هوا در ریه ها) که دست روی شکم به طرف جلو کشیده شود.



(۳) تنفس لب غنچه ای را انجام دهید و در حالی که با دست روی شکم به داخل فشار می دهید، به آرامی هوا را از ریه ها خارج کنید. دست روی سینه را در همان حالت نگه دارید.



سرفه ی موثر: در صورتی که خلط و ترشحات در ریه ی شما وجود دارد با سرفه ی موثر آنها را خارج و ریه ی خود را پاک کنید. بدین صورت، از ایجاد مشکلات بعدی و عفونت ریه جلوگیری خواهد شد.

(۱) در حالت راحت بنشینید و پاهای خود را به طرف داخل شکم کمی خم کنید.

(۲) یک نفس عمیق بکشید (هوا را عمیقا وارد ریه های خود کنید)

(۳) نفس خود را به مدت ۲ ثانیه نگه دارید.



(۴) فقط دو بار سرفه کنید. سرفه ی اول باعث می شود خلط و ترشحات شل و کنده شوند و سرفه ی دوم باعث می شود خلط خارج گردد. به اندازه ی کافی مکث کنید تا کنترل مجدد را بدست آورید. مجددا از راه بینی سریع و کوتاه نفس بکشید. مراحل بالا را برای سرفه ی موثر انجام دهید.

اگر در قسمتی از بدن برش عمل جراحی و بخیه دارید، در حین سرفه آن محل را با دست، بالش یا پتوی تا شده بگیرید یا کمی فشار دهید. بعد از آن استراحت کنید. برای آسانتر سرفه کردن از تکه های یخ یا جرعه آب استفاده کنید.



بیمارستان فوق تخصصی قائم (عج)
Ghaem SubSpecialty Hospital

آموزش ورزش های تنفسی



تأیید کننده و تصویب کننده: خانم دکتر کیمیایی

تهیه از واحد ارتقا سلامت بیمارستان فوق تخصصی قائم (عج)

رشت، بلوار شهید افتخاری

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۱-۱۹

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۰

www.ghaem-hospital.ir

info@ghaem-hospital.ir

برای بهتر شدن وضعیت تنفسی خود می توانید یک بادکنک یا دستکش لاستیکی (معاینه) داشته باشید و هر چند وقت یکبار آن را باد کنید .



با آرزوی سلامتی برای شما