

ZACHOWAJ SPOKÓJ

WEŹ GŁĘBOKI ODDECH

ćwiczenia oddechowe

Pozycja bezpieczna (przyjmowana w trakcie napadu duszności)

1. Stań i oprzyj dłonie na oparciu krzesła lub usiądź i oprzyj łokcie na udach.
2. Weź krótki wdech przez nos i powoli wydychaj powietrze przez przymknięte usta.



Ćwiczenie pozwala na uruchomienie dodatkowych mięśni oddechowych (obrózczy barkowej) podczas nasilenia duszności.

Oddychanie przez zasnurowane usta

1. Usta ściągnij jak do gwizdania.
2. Wciągnij powietrze przez nos i powoli wydychaj przez niemal zamknięte wargi.



Ćwiczenie poprawia wydech oraz zapobiega zapadaniu się oskrzeli w trakcie wypuszczania powietrza z płuc. Zmniejsza również częstość oddechów w spoczynku i odczuwaną duszność oraz poprawia wysycenie krwi tlenem.

PUL/05837/04/20

© for Polish edition ITEM Publishing Sp. z o.o. Sp. k.
Konsultacja merytoryczna: dr n. med. P. Dąbrowiecki.
Ćwiczenia stanowią przykład, zapytaj lekarza
o ewentualne przeciwwskazania do ich wykonywania.

#zostanwdomu


ADAMED
Dla Rodziny





ĆWICZENIA POPRAWIAJĄ KONDYCJĘ
MIĘŚNI ODDECHOWYCH

WARTO POWTARZAĆ JE CODZIENNIE

ćwiczenia oddechowe

Wydychanie powietrza przez rurkę do naczynia z wodą

Wydychaj powietrze przez słomkę włożoną do naczynia (np. szklanki) wypełnionego wodą (do 2/3 wysokości).

Ćwiczenie poprawia kondycję mięśni oddechowych.



Oddychanie pogłębione przez skłon tułowia

1. Stań w lekkim rozkroku, ręce opuść wzdłuż ciała.
 2. Wykonaj wdech i w tym samym czasie unieś ręce do góry na boki.
- Opuść je wraz z wydychanym powietrzem i wykonaj skłon tułowia w przód.



PUL/05837/04/20

© for Polish edition ITEM Publishing Sp. z o.o. Sp. k.
Konsultacja merytoryczna: dr n. med. P. Dąbrowiecki.
Ćwiczenia stanowią przykład, zapytaj lekarza
o ewentualne przeciwwskazania do ich wykonywania.

#zostanwdomu


ADAMED
Dla Rodziny



ĆWICZENIA PRZYSZYLAJĄ SIĘ DO
ZWIĘKSZENIA WYDOLNOŚCI WYSIŁKOWEJ

POPRAWIAJĄ OGÓLNY STAN ZDROWIA

ćwiczenia oddechowe

Oddychanie w siadzie prostym podpartym

1. Usiądź z nogami wyciągniętymi do przodu i podeprzyj się rękami (tzw. siad prosty podparty).
2. Z wdechem unieś ręce przodem do góry. Opuść je wraz z wydychanym powietrzem.

Ćwiczenie poprawia kondycję mięśni oddechowych.



Oklepywanie klatki piersiowej

1. Ułóż dłonie w łódeczkę i rozpocznij oklepywanie klatki piersiowej. Jednocześnie wydawaj dźwięki, które wprowadzą klatkę piersiową w wibracje.
2. Poproś kogoś, aby oklepał twoje plecy.

Ćwiczenie ułatwia usuwanie gęstej, lepkiej płwociny z układu oddechowego.



PUL/05837/04/20

© for Polish edition ITEM Publishing Sp. z o.o. Sp. k.
Konsultacja merytoryczna: dr n. med. P. Dąbrowiecki.
Ćwiczenia stanowią przykład, zapytaj lekarza
o ewentualne przeciwwskazania do ich wykonywania.

#zostanwdomu


ADAMED
Dla Rodziny

