



آموزش تمرین های تنفسی

مرکز آموزشی درمانی آیت الکاظمی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار ۹-۳۲۲۶۴۸۲۵-۳۸

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار

کد: PE/IN -KH-01-57



تمرینات متحرک کننده قفسه سینه فوقانی

● در حالت نشسته و راحت قرار بگیرید. در صورت لزوم بالشتی پشت کمر خود قرار دهید و دست ها را به سمت جلو و بالا حرکت دهید. همزمان با بازدم دست ها را پایین آورده و در هنگام دم دست ها را به جلو و بالا بکشید.



در حالت نشسته هر دو دست خود را پشت گوش قرار داده همزمان با بازدم دست ها را جلوی قفسه سینه به هم نزدیک کرده ، و همزمان با دم دست ها را از هم دور کنید. با توجه به شرایط بیمار تمرینات متغییر می باشد.



توصیه ها قبل از شروع برنامه تمرینی

• استفاده از لباس مناسب ، گشاد و راحت

• استفاده از کفش ورزشی و ترجیحاً کفش بدون بند

• خوردن غذا دو ساعت قبل از تمرینات

• مصرف روزانه آب 8-10 لیوان

• مصرف داروها و قرص فشار خون در صورت لزوم و یا تجویز پزشک ، قبل از انجام تمرینات

اهداف:

• بهبود یا برقراری تهویه مناسب

• افزایش کارایی سرفه

• ریلکسیشن و کاهش استرس

• اصلاح الگوهای تنفسی غیر طبیعی

• تقویت قدرت عضلات و بهبود فعالیت های روزمره

1-تنفس شکمی

در وضعیت آرام و راحت در حالت نیمه نشسته قرار بگیرید ، دست های خود را روی شکم و سینه قرار دهید از طریق بینی آرام و عمیق نفس بکشید و اجازه دهید شکم کمی به بالا حرکت کند ، سپس به آرامی هوا را از دهان خارج کنید. باید دست هنگام دم کمی به بالا و هنگام بازدم به پایین حرکت کند. این تمرین را ۳-۴ بار تکرار کنید و سپس استراحت کنید . این الگو را می توانید در وضعیت های مختلف نشسته ، ایستاده و راه رفتن تمرین کنید.



تنفس لب غنچه ای

در یک وضعیت راحت قرار بگیرید و یک نفس عمیق توسط بینی بکشید و سپس به آرامی در حالیکه لب ها را جمع کرده اید بازدم انجام دهید (مانند فوت کردن). بعد از هربار تنفس لب غنچه ای یک تنفس دیافراگمی انجام دهید.



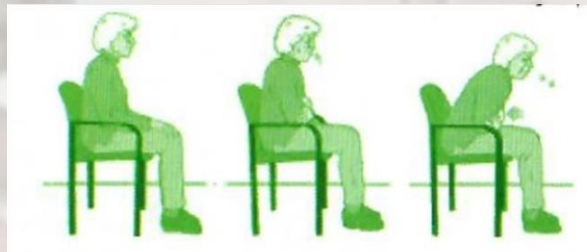
نیمه سرفه

نفس عمیق بکشید . تا جایی که امکان دارد سعی کنید کل ریه ها پر از هوا شود 3-5 ثانیه هوا را حبس کنید. دهان را باز ، به صورت « ها » کردن هوا را به بیرون خارج کنید. (مثل ها کردن شیشه)



سرفه موثر

نفس عمیق بکشید ، سرفه کنید و به آرامی به سمت جلو خم شوید.



تمرین تحرک دنده ها

دراز بکشید و زانو ها را خم کنید.دستان خود را در دو طرف قسمت های تحتانی دنده ها قرار دهید .نفس خود را از دهان بیرون دهید و دست ها را به داخل فشار دهید و سپس نفس عمیق از طریق بینی بکشید طوری که دست ها به بیرون حرکت کند.

