

Ćwiczenia oddechowe

Rehabilitacja pulmonologiczna u chorych na POChP jest uzasadnioną, potwierdzoną w badaniach naukowych, kompleksową formą terapii POChP. Wykazano, że indywidualnie dobrane ćwiczenia poprawiają tolerancję wysiłku, a tym samym zmniejszają objawy, w tym duszność, wpływają na poprawę codziennego funkcjonowania, osłabiają uczucie lęku i niepokoju. Wpływają pozytywnie na jakość życia. Można ją prowadzić nawet u osób, których codzienna aktywność jest znacznie ograniczona. Zapraszamy do obejrzenia filmów instruktażowych z udziałem fizjoterapeuty, które można wykonać w domowym zaciszu.



Pobierz PDF'a
z ćwiczeniami oddechowymi

1:39

 **ODDYCHAJMY.PL**
Oddychaj i żyj łatwiej

ĆWICZENIE ODDECHOWE

**NAUKA ODDYCHANIA PRZEZ
„ZASZNUROWANE USTA”**

mgr Agata Gładzka



Nauka oddychania przez „zasznurowane usta”

Wiedzieliście, że Wasz nos to wspaniały klimatyzator? Biorąc wdech przez nos i wydychając powietrze lekko przez lekko zwężone usta wykonujemy ćwiczenie oddechowe tzw. „Oddychanie przez zasznurowane usta”, które choć brzmi groźnie – może usprawnić Wasz oddech. Zobaczcie film, w którym mgr Agata Gładzka, absolwentka Collegium Medicum Uniwersytetu Mikołaja Kopernika specjalizująca się w fizjoterapii oddechowej, demonstruje, jak prawidłowo wykonać ćwiczenie. Naprawdę warto! A ćwiczyć możecie praktycznie zawsze i wszędzie.

2:06



Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg

Przed Wam ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg. Dzięki systematycznemu treningowi, który jest naprawdę prosty, poprawicie swoją mobilność, a tym samym wydolność. Do ćwiczeń wystarczą Wam krzesło i... chęci ☺ Serdecznie zapraszamy do obejrzenia filmu, w którym mgr Anna Gładzka, specjalistka rehabilitacji oddechowej, przedstawi jak wykonać ćwiczenia.

3:05



Ćwiczenia mięśni oddechowych

Mamy dla Was propozycję prostych, ale skutecznych ćwiczeń mięśni oddechowych – nie nabijamy Was w butelkę! Chociaż do ćwiczeń będziecie potrzebowali butelki lub aparatu z 3

kulkami □ Specjalistka rehabilitacji oddechowej, mgr Agata Gładzka objaśni i pokaże, jak wzmacniać wdech oraz wydech. Tak więc weźcie głęboki oddech i rozpocznijcie seans.

1:52



Ćwiczenie ułatwiające wykrztuszenie wydzieliny

Leżenie na boku jest ćwiczeniem oddechowym. Brzmi jak marzenie? Ale to prawda □ Zapraszamy Was do obejrzenia ćwiczenia, które ułatwi Wam wykrztuszenie zalegającej wydzieliny. Magister Agata Gładzka, specjalistka rehabilitacji oddechowej, przedstawi je dokładnie i omówi krok po kroku, jak prawidłowo je wykonać. Przygotujcie półwałek lub po prostu zwinięty koc lub kołdrę i do dzieła! Ale najpierw oczywiście obejrzyjcie film □

1:48



Ćwiczenie rozciągające ściany klatki piersiowej

Wiedzieliście, że klatkę piersiową powinno się rozciągać? Dzięki temu oddech staje się pełniejszy i swobodniejszy. Zapraszamy na krótki film, w którym mgr Agata Gładzka, specjalistka rehabilitacji oddechowej, pokaże Wam proste ćwiczenia pomagające odetchnąć pełną piersią. Wystarczy Wam... kawałek podłogi i odrobina silnej woli ☐ Zapraszamy!

1:42



Ćwiczenie oddychania torem przeponowym

Przepona to główny mięsień wdechowy, warunkuje m.in. sprawną pracę układu krążenia, limfatycznego czy narządów jamy brzusznej. Obejrzyj koniecznie „Ćwiczenie oddychania torem

przeponowym”, w którym mgr Agata Gładzka, specjalistka fizjoterapii oddechowej, demonstruje jak ćwiczyć przeponę. Sprawdź – to naprawdę proste, a może przynieść wiele korzyści i poprawić komfort oddychania.

Materiał wewnętrzny Chiesi

Ostatnia aktualizacja strony 22 czerwca 2022

Właściciel serwisu

