



ODDYCHAJMY.PL

Oddychaj i żyj łatwiej



Ćwiczenia Oddechowe

Przewlekła Obturacyjna Choroba Płuc (POCHP) to choroba, którą można leczyć oraz jej zapobiegać. Jedną z form terapii pozafarmakologicznej jest rehabilitacja pulmonologiczna. Ćwiczenia oddechowe mają za zadanie zwiększenie pojemności płuc i siły mięśni oddechowych, zaktywizowanie różnych torów oddechowych, a także poprawiają funkcję przepony oraz zwiększają ruchomość klatki piersiowej.

Zapraszamy do zapoznania się z prostymi ćwiczeniami, które mogą istotnie podnieść jakość życia zarówno osób z POChP, jak i zagrożonych tą chorobą.



Ćwiczenia powstały przy współpracy z **mgr Agatą Gładzką**, specjalistą fizjoterapii z 20-letnim doświadczeniem w pracy z pacjentami pulmonologicznymi i torakochirurgicznymi, pracownikiem Instytutu Gruźlicy i Chorób Płuc.

**Sprawdź swoją wiedzę
o POChP na portalu:**

www.oddychajmy.pl

Polub nasz profil na facebooku:
www.facebook.com/oddychajmypl

UWAGA!

Jeśli jesteś w trakcie **zaostrzenia**, rozpoczęcie ćwiczeń należy skonsultować z lekarzem lub fizjoterapeutą.

Ćwicz przynajmniej **1 – 2h** po posiłku w dobrze przewietrzonym pomieszczeniu.

Gdyby w trakcie wykonywania ćwiczeń wystąpiły niepokojące objawy, takie jak np.: ból lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nudności, nasilająca się duszność – należy przerwać wykonywanie ćwiczeń, odczekać chwilę, a jeśli objawy nie ustąpią – skontaktować się z lekarzem.

Ćwiczenie 1

Nauka oddychania przez „zasznurowane usta”.

Cel: poprawienie wzorca oddechowego. Nos jest fantastycznym „klimatyzatorem”- oczyszcza, ogrzewa i nawilża wdychane powietrze. Wdech nosem wymaga mniej wysiłku. Długi wydech przez „zasznurowane usta” powoduje rozszerzenie dróg oddechowych, zwiększa przepływ powietrza, co poprawia jego efektywność. Takie oddychanie zmniejsza częstość oddechów, zmniejsza skutki hiperwentylacji, łagodzi objawy duszności oraz poprawia saturację.



1. Usiądź na krześle i swobodnie oprzyj ręce o uda.



2. Nabierz powietrze nosem licząc w myślach do dwóch.



3. Wypuść powietrze przez „zasznurowane usta” – tak jak przy zdmuchiwaniu świeczek – licząc w myślach do pięciu.

Ćwiczenie 2

Ćwiczenia mięśni oddechowych.

Cel: Wzmocnienie mięśni oddechowych.

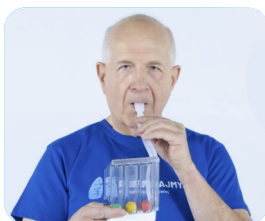
To ćwiczenie należy wykonywać kilkakrotnie w ciągu dnia.

Uwaga – do ćwiczeń wykorzystujemy aparat składający się z trzech kulek, można też ćwiczyć używając butelki z wodą.

Ćwiczenie natężonego wdechu.



1. Usiądź na krześle, aparat trzymaj za podstawę.



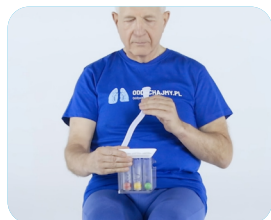
2. Włóż ustnik do ust i spokojnie wypuść powietrze do samego końca.



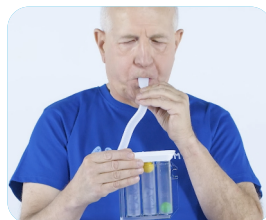
3. Wykonaj mocny, gwałtowny wdech. Następnie wyjmij ustnik z ust i odpocznij przez krótką chwilę.

Ćwiczenie powtórz 5 razy.

Ćwiczenie natężonego wydechu.



1. Obróć aparat do góry nogami i nabierz głęboko powietrza.



2. Włóż ustnik do ust i zrób mocny, gwałtowny wydech. Wyjmij ustnik z ust i odpocznij przez krótką chwilę.

Ćwiczenie powtórz 5 razy.

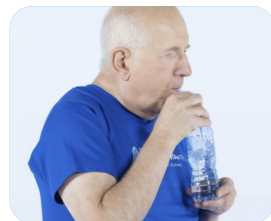
**Do tych ćwiczeń możesz używać również butelki z wodą.
Wypełnij ją w 2/3 wodą i włóż do środka słomkę.**



1. Usiądź na krześle z butelką wypełnioną w 2/3 wodą i włożoną słomką.



2. Nabierz powietrze nosem.



3. Wykonaj jak najdłuższy wydech przez słomkę do butelki, następnie odpocznij krótką chwilę.

Ćwiczenie powtórz 5 razy.

Należy pamiętać o regularnym wymienianiu wody w butelce i czyszczeniu lub wymianie rurki celem wyeliminowania rozwoju bakterii w naszym urządzeniu.

Ćwiczenie 3

Ćwiczenie oddychania torem przeponowym.

Cel: Wzmocnienie przepony.



1. Połóż się na plecach, nogi ugięte w kolanach. Prawą dłoń utóż na przeponie (poniżej mostka), lewą na klatce piersiowej.



2. Nosem wykonaj głęboki wdech unosząc brzuch, prawa dłoń powinna się unieść, lewą kontroluj klatkę piersiową, by pozostała nieruchomo. Wydech ustami - brzuch opada, zaś klatka piersiowa pozostaje na tym samym poziomie.

Ćwiczenie wykonuj przez dwie minuty, co najmniej dwie godziny po posiłku.

Ćwiczenie 4

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg.

Cel: Poprawa mobilności i wydolności.

Uwaga – jeśli nie czujesz się pewnie, możesz poprosić domownika o to, by usiadł na krześle lub wykonuj ćwiczenie stojąc przy parapecie.



1. Stań przodem do krzesła, dłonie połóż na oparciu, a stopy rozstaw na szerokość bioder.



2. Nabierz powietrze nosem jednocześnie wspinając się na palce.



3. Wypuść powietrze ustami opadając na całe stopy.

Ćwiczenie powtórz 5 razy.

Druga wersja ćwiczenia.



Nabierając powietrze nosem zrób lekki przysiad. Następnie wypuszczając powietrze ustami wróć do pozycji stojącej.

Ćwiczenie powtórz 5 razy.

Ćwiczenie 5

Ćwiczenie rozciągające mięśnie klatki piersiowej.

Cel: Pełniejszy i swobodniejszy oddech.

Uwaga – ćwiczenie wykonujemy na podłodze, kładąc się na macie lub kocu.



1. Matę lub koc połóż na podłodze. Połóż się na plecach, ręce spleć pod głową, nogi ugięte w kolanach, stopy i kolana trzymaj złączone.



2. Nabierz powietrze/zrób wdech nosem równocześnie skręcając nogi w prawą stronę.



3. Wypuść powietrze ustami jednocześnie wracając do pozycji wyjściowej.

4. Następnie wykonaj to samo ćwiczenie skręcając nogi przy wdechu na lewą stronę.

Pamiętaj, że przy tym ćwiczeniu łopatki powinny przylegać do materaca, a łokcie powinny być szeroko rozstawione.

Ćwiczenie powtórz 5 razy na każdą ze stron.

Ćwiczenie 6

Ćwiczenie ułatwiające wykrztuszenie wydzieliny.

Cel: Ułatwienie wykrztuszenia wydzieliny.

Uwaga – do ćwiczeń wykorzystujemy półwałek, można zastąpić go zwiniętym kocem lub kołdrą.



1. Półwałek lub koc połóż na wysokości linii bioder. Połóż się na prawym boku, lekko ugnij nogi w kolanach, prawa ręka zgięta pod głowę, lewa wzdłuż ciała.



2. Wykonaj wdech nosem równocześnie unosząc nad głowę lewą rękę.



3. Zrób wydech ustami równocześnie opuszczając lewą rękę – powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie powtórz 5 razy na każdy bok.

Gdyby ćwiczenie w takiej pozycji było zbyt trudne, możesz wykonać je leżąc płasko. Ćwicz co najmniej godzinę po posiłku.

Pamiętaj, że tylko regularne wykonywanie ćwiczeń przyniesie zamierzone efekty.

Wszystkie ćwiczenia z tego materiału obejrzysz w formie krótkich video na:
oddechajmy.pl/cwiczenia-oddechowe/





ODDYCHAJMY.PL

Oddychaj i żyj łatwiej



- Oddychajmy.pl to portal wiedzy o POChP dla chorych i ich bliskich
- Praktyczne artykuły ekspertów
- Filmy video z ćwiczeniami, wywiady ze specjalistami
- Instruktaże inhalacji z różnych typów inhalatorów w formie video
- Stale aktualizowana baza materiałów

Zapraszamy na **www.oddychajmy.pl**



CHIESI/ATO/ODD/21/04/2021

