



آنچه درباره ی "تمرینات تنفسی" در کرونا باید بدانید



یکی از مشکلات اصلی بیماری کووید ۱۹، ناتوانی و محدودیت تنفسی و جسمانی است .

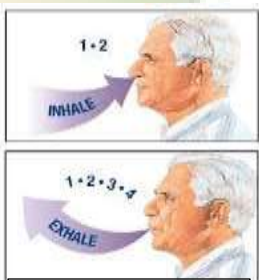
برنامه بازتوانی ریوی متشکل از ارزیابی اولیه طبی و فیزیکی، تمرینات تنفسی و تمرینات مختلف هوازی، قدرتی و کششی است که توسط متخصصان پزشکی ورزشی و با توجه به شرایط شما تجویز می شود.

- هر برنامه بایستی بطور منظم و صحیح انجام گیرد.

- در صورت تجویز افزایش شدت و تعداد تکرار های هر حرکت بایستی بتدریج باشد.

- از جمله توصیه های آموزش تنفسی مناسب برای شما شامل: تمرینات تنفس لب غنچه ای، تنفس دیافراگمی، آموزش وضعیت قامتی صحیح،

تمرینات هوازی، تمرین با وسایل فیزیوتراپی تنفسی مانند اسپرومتر تشویقی، آموزش بهداشت سرفه می باشد.



تمرین تنفسی لب غنچه ای



اسپیرومتر تشویقی



آموزش وضعیت قامتی صحیح



تمرین تنفسی دیافراگمی

مراحل اجرا تمرینات تنفسی لب غنچه ای شامل:

۱- در یک وضعیت راحت قرار گیرید.

۲- با نفس عمیق، هوا را از طریق بینی با دهان بسته به درون ریه بکشید (۲ ثانیه یا تا ۲ بشمارید).

۲- لب ها را جمع کنید و از طریق مرکز لب ها هوا را به آرامی بیرون بدهید.

۳- بازدم را آرامی مانند فوت کردن و خم کردن شعله یک شمع بدون خاموش کردن آن انجام دهید.

۴- زمان بازدم یا فوت کردن را طولانی کنید (۴ ثانیه یا تا ۴

طریقه انجام اسپرومتر تشویقی:

۱- روی صندلی بنشینید، بایستی کمر راست باشد.

۲- دستگاه را با دست غالب نگه دارید.

۳- قطعه دهانی را در دهان گذاشته و لب را دور قطعه دهانی قفل کنید و زبان را در کف دهان نگهدارید. یک دم عمیق و آرام بگیرید.

۴- توپک درون ستون همراه با دم شما بالا می آید، زمانی که نشانگر به حد مطلوب رسید، مکث کنید. در این زمان توپ یا پیستون به جای اول خود بازمی گردد.

۵- به آرامی هوا را از دهان خود خارج کنید.

۶- می توانید قطعه دهانی را برداشته و چند ثانیه (۵ تا ۱۰ بشمارید) استراحت کنید.

۷- اینکار را ۱۰ دقیقه تکرار کنید.

آموزش وضعیت قامتی صحیح:

۱- در زمان ایستادن دو دست را کنار خود آویزان نموده و شانه و کمر و پاها زاویه نداشته باشند، راست بایستید.

۲- در زمان نشستن کمر صاف و کف پا روی زمین بماند.

۳- در این وضعیت نفس های عمیق و آرام بکشید.

۴- سر خود را راست نگهدارید. با خم کردن گردن به سینه راه هوایی را مسدود می کنید و اکسیژن کافی دریافت نمی کنید.

تمرین دیافراگمی را دست کم روزی یکبار انجام دهید.

۱) به پشت دراز بکشید و سر و زانوهای خود را روی بالش قرار دهید. منظم و به آرامی هوا را به ریه ها وارد و خارج کنید. بدن خود را شل کنید.

۲) سرانگشتان یک یا هر دو دست را روی شکم، درست زیر قفسه سینه قرار دهید. همزمان با آرام نفس کشیدن، بالا آمدن دیافراگم را با دست های خود حس کنید.

۳) اطمینان حاصل کنید که با ورود هوا به ریه ها تا ۳ شماره، قفسه سینه بی حرکت بماند. سپس لب های خود را جمع کنید و همزمان با بازدم به آرامی تا ۶ بشمارید.

۴) بعد از اینکه توانستید ۱۰ الی ۱۵ نفس متوالی در یک جلسه، بدون خستگی بکشید، تمرین تنفس دیافراگمی را در حالی که به پهلو خوابیده اید و سپس وقتی به پهلو دیگر می خوابید تکرار کنید. به تدریج تمرین را در حالی که روی صندلی نشسته اید، هنگامی که ایستاده اید، هنگام راه رفتن و در نهایت هنگام بالا رفتن از پله ها انجام دهید.

منابع:

Brukner & Khan's Clinical Sports Medicine

Should, and how can, exercise be done during a coronavirus outbreak? An interview with Dr. Jeffrey A. Woods. J Sport Health Sci . ۲۰۲۰ cardiovascular and pulmonary physical therapy (evidence and practice) 4th edition

