



تمرینات تنفسی با کمک چوب

در وضعیت خوابیده

بر روی سطح صاف به پشت بخوابید و زانوها را خم کنید.

چوبی را با دو دست بگیرید و در حالی که آن را با آرنج صاف به بالای سر می برید از راه بینی نفس بکشید.

سپس در حالیکه چوب را به سمت پایین می آورید لبهای خود را جمع کرده و به آرامی هوا را از دهان خارج کنید.

این تمرین را به مدت ۲ دقیقه در نوبت های صبح، ظهر، عصر و شب انجام دهید.

این تمرین را می توانید بدون چوب نیز انجام دهید.



قسمت میانی قفسه سینه

بر روی سطح صافی دراز بکشید و یا بر روی صندلی در حالیکه پاها روی زمین قرار دارند بنشینید.

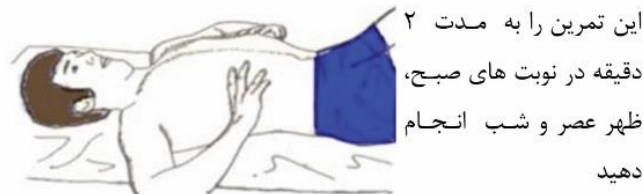
دستان خود را روی قسمت میانی قفسه سینه قرار دهید. با دستانتان یک فشار سریع به سمت پایین و داخل اعمال کنید. در همین زمان تنفس عمیقی از بینی کشیده و سعی کنید حین دم قسمت میانی قفسه سینه تان را در زیر دستهای خود باز کنید. سپس به آرامی بازدم انجام دهید.

این مدت را به مدت ۲ دقیقه در نوبت های صبح، ظهر، عصر و شب انجام دهید.



قسمت خارجی و تحتانی قفسه سینه

بر روی سطح صاف دراز بکشید و یا بر روی صندلی در حالیکه پاها روی زمین قرار دارند، بنشینید. دستان خود را روی قسمت خارجی قفسه سینه و دنده های پایینی قرار دهید. با دستانتان یک فشار سریع به سمت پایین و داخل اعمال کنید. در همین زمان تنفس عمیقی از بینی کشیده و سعی کنید حین دم، قسمت خارجی و تحتانی قفسه سینه تان را در زیر دستهای خود باز کنید. سپس به آرامی بازدم را انجام دهید.



این تمرین را به مدت ۲ دقیقه در نوبت های صبح، ظهر عصر و شب انجام دهید

یکی از مهمترین علایم مبتلایان به ویروس کرونا، سرفه های خشک، تنگی نفس و تب است. پس از بهبودی، عملکرد و ظرفیت ریوی حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد کاهش می یابد. با فیزیوتراپی تنفسی می توان مانع از پیشرفت عوارض ناشی از بیماری کرونا شد. هدف از ارائه این راهنما، کمک به برگشت هر چه سریع تر بهبود یافتگان به زندگی عادی است.

تمرینات تکمیلی فیزیوتراپی برای افزایش ظرفیت ریه ها

تمرینات باز کردن قسمت های مختلف قفسه سینه

قسمت فوقانی قفسه سینه

بر روی سطح صافی دراز بکشید یا بر روی صندلی در حالیکه پاها روی زمین قرار دارند، بنشینید. دستان خود را روی قسمت فوقانی قفسه سینه قرار دهید.

با دستانتان یک فشار سریع به سمت پایین و داخل اعمال کنید. در همین زمان تنفس عمیقی از بینی کشیده و سعی کنید حین دم، قسمت فوقانی قفسه سینه تان را در زیر دستهای خود باز کنید. سپس به آرامی بازدم را انجام دهید.

این تمرین را به مدت ۲ دقیقه در نوبت های صبح، ظهر، عصر و شب انجام دهید.

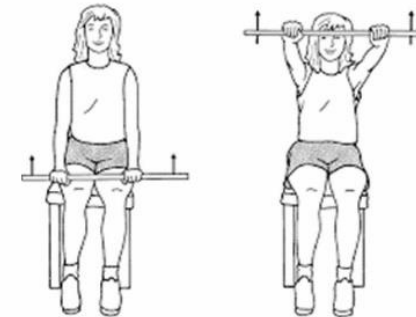




در وضعیت نشسته

بر روی صندلی بنشینید و یک چوب را با دو دست گرفته و بالای سر خود ببرید. در حین کشیدن نفس عمیق از بینی به سمت راست بچرخید. سپس بازدم خود را به آرامی از دهان خارج کنید.

مجدداً به حال اول برگردید و این تمرین را به سمت چپ انجام دهید.



این تمرین را به مدت ۲ دقیقه در نوبت های صبح، ظهر، عصر و شب انجام دهید.

تنفس عمیق

به پشت بخوابید، دو زانوی خود را خم و کف پاها را بر روی زمین قرار دهید. دست های خود را پشت گردن قلاب کنید و در حالی که دو آرنج خود را به تشک نزدیک می‌کنید نفس عمیقی از بینی بکشید. سپس در حالی دو آرنج را به هم نزدیک می‌کنید، به آرامی از دهان بازدم انجام دهید.

این تمرین را به مدت ۲ دقیقه و ۳ تا ۴ بار در روز انجام دهید.



بر روی صندلی بنشینید. دست‌ها را پشت گردن قرار دهید و دو آرنج را در جلوی بدن به هم نزدیک کنید و به جلو خم شوید.

در حالیکه آرنج‌ها را از هم دور می‌کنید و تنه‌ی خود را صاف می‌کنید از بینی خود نفس بکشید. در حالیکه به وضعیت اولیه برمی‌گردید به آرامی از دهان بازدم انجام دهید.

این تمرین را به مدت ۲ دقیقه و ۳ تا ۴ بار در روز انجام دهید.



بر روی صندلی بنشینید و در حالی که دست‌ها را به بالای سر می‌برید نفس عمیقی از بینی بکشید.

سپس در حالی که به سمت جلو خم می‌شوید و دست‌ها را به صورت ضربدری به مچ پا می‌رسانید به آرامی از دهان بازدم انجام دهید.

این تمرین را به مدت ۲ دقیقه و ۳ تا ۴ بار در روز انجام دهید.



منبع: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، دانشکده علوم توانبخشی، گروه آموزشی فیزیوتراپی



راهنمای فیزیوتراپی تنفسی برای بیماران مبتلا به کرونا (بعد از مرحله حاد)



بیمارستان سلامت فردا

SALAMAT FARDA HOSPITAL

آدرس: اشرفی اصفهانی - خیابان ناطق نوری - بیمارستان سلامت فردا

تلفن: +۹۸ ۲۱ ۴۹۲۲۹۰۰۰

www.salamatfardahospital.com

 [salamatfarda_hospital](https://www.instagram.com/salamatfarda_hospital)