

عنوان: تمرینات تنفسی در بیماری

کووید-۱۹



تدوین: ۱۴۰۰

واحد آموزش سلامت

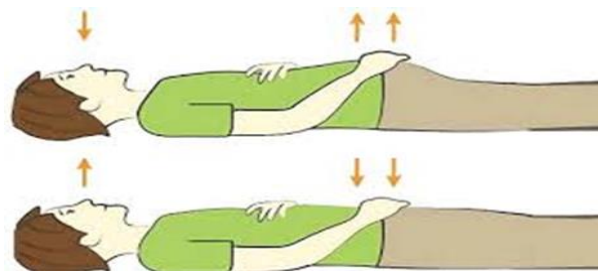
۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

[www.Bimaramozesh.blogfa.com](http://www.Bimaramozesh.blogfa.com)  
[Telegram.me/bimar\\_amoresh](https://t.me/bimar_amoresh)

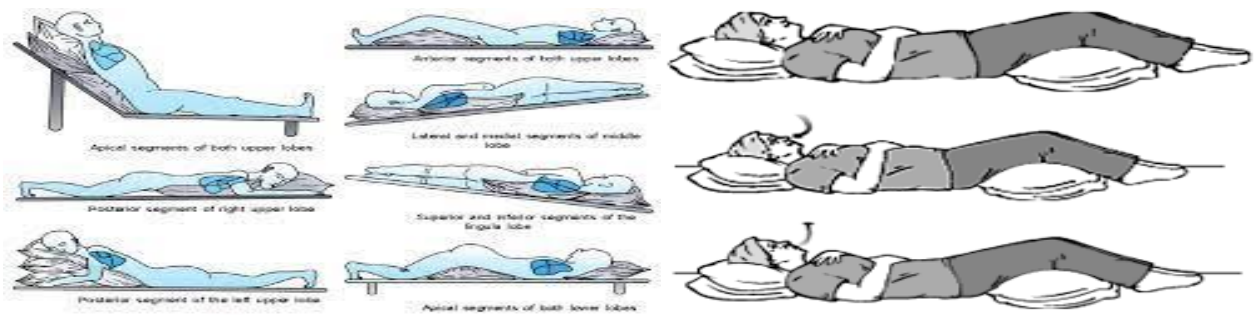


کد: H.E: 232

یکی از مهمترین علایم مبتلایان به ویروس کرونا، سرفه های خشک، تنگی نفس و تب است. پس از بهبودی، عملکرد و ظرفیت ریوی حدود 20 تا 30 درصد کاهش مییابد. با فیزیوتراپی تنفسی میتوان مانع از پیشرفت عوارض ناشی از بیماری کرونا شد. هدف از ارائه این راهنما، کمک به برگشت هر چه سریعتر بهبود یافتگان به زندگی عادی است. عضله دیافراگم یکی از عضلات مهم تنفسی است. برای فعال کردن این عضله که نقش مهمی در بهبود ظرفیت ریوی دارد مراحل زیر را طی کنید.



- ۱- به پشت بخوابید و برای خم شدن زانوها بالشی زیر آن ها قرار دهید یک دست را روی قسمت فوقانی شکم و دست دیگر را روی قفسه سینه قرار دهید.
- ۲- با دهان بسته، یک دم آرام از بینی انجام دهید طوری که دست روی شکم به طرف جلو کشیده شود. در حالیکه دست روی قفسه سینه حرکتی ندارد. در صورتی که عکس این حالت اتفاق افتاد، تنفس شما به درستی انجام نشده است و باید تنفس خود را به ترتیب زیر اصلاح کنید.
- ۳- لب های خود را به حالت غنچه (حالت سوت زدن) در آورده و به آرامی تمام هوا را از طریق دهان خارج کنید.
- ۴- برای این که مطمئن شوید تنفس دیافراگمی را صحیح انجام می دهید دست ها را در دو طرف بخش تحتانی قفسه سینه طوری قرار دهید که انگشتان جلو و روی قسمت فوقانی شکم و شستها در طرفین قرارگیرند.
- ۵- با انجام دم، انگشتان به سمت بالا و جلو حرکت کرده و شست ها در طرفین بالا میروند و از یکدیگر دور میشوند
- ۶- بعد از انجام دم لب های خود را به صورت غنچه (حالت سوت زدن) در آورده و به آرامی تمام هوا را از طریق دهان خارج کنید.
- ۷- در هنگام بازدم با خروج هوا، انگشتان و شستها به حالت اولیه خود بر می گردند. بهتر است زمان بازدم طولانی تر از دم باشد.
- ۸- هنگامی که مطمئن شدید طریقه صحیح تنفس دیافراگمی را آموختید، میتوانید بدون قرار دادن دست ها تمرین را انجام دهید.



در وضعیت نشسته به دو صورت میتوانید تنفس دیافراگماتیک را انجام دهید:



### تنفس دیافراگماتیک در وضعیت نشسته با تکیه به جلو

به حالت آرام می نشینید. و بر روی چند بالش که در مقابل خود قرارداده اید تکیه میکنید. همزمان تنفس دیافراگماتیک را به آرامی انجام دهید

### تنفس دیافراگماتیک در وضعیت نشسته با دستهای آزاد

در وضعیت راحت بر روی صندلی بنشینید و به جلو خم شوید. دو دست را روی دو زانو تکیه دهید. همزمان تنفس دیافراگماتیک را به آرامی انجام دهید. در وضعیت ایستاده به دو صورت میتوانید تنفس دیافراگماتیک را انجام دهید:

### وضعیت ایستاده با تکیه به جلو

بر روی میز و یا صندلی در حالت ایستاده تکیه کنید. در همین وضعیت به آرامی تنفس دیافراگماتیک را انجام دهید

### وضعیت ایستاده با تکیه به دیوار

به صورت راحت به دیوار تکیه کنید. در حالیکه شانه ها را پایین می اندازید تنفس دیافراگماتیک را به آرامی انجام دهید. موقع نفس کشیدن شانه ها را نباید حرکت دهید. تمرین تنفس دیافراگماتیک را با توجه به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در نوبت های صبح، ظهر و شب انجام دهید

### تنفس دیافراگماتیک

در صورت وجود تنگی نفس شدید، تنفس دیافراگماتیک را در وضعیت های نشسته و ایستاده انجام دهید. در وضعیت نشسته به دو صورت میتوانید تنفس دیافراگماتیک را انجام دهید:

### تنفس دیافراگماتیک در وضعیت نشسته با تکیه به جلو

به حالت آرام می نشینید. و بر روی چند بالش که در مقابل خود قرارداده اید تکیه میکنید. همزمان تنفس دیافراگماتیک را به آرامی انجام دهید

نفس دیافراگماتیک در وضعیت نشسته با دستهای آزاد در وضعیت راحت بر روی صندلی بنشینید و به جلو خم شوید. دو دست را روی دو زانو تکیه دهید. همزمان تنفس دیافراگماتیک را به آرامی انجام دهید. در وضعیت ایستاده به دو صورت میتوانید تنفس دیافراگماتیک را انجام دهید:

### وضعیت ایستاده با تکیه به جلو

بر روی میز و یا صندلی در حالت ایستاده تکیه کنید. در همین وضعیت به آرامی تنفس دیافراگماتیک را انجام دهید

دبیر علمی: آقای دکتر عموشاهی (متخصص بیهوشی)

