

ĆWICZENIA ODDECHOWE

Ćwiczenia oddechowe są bardzo istotną składową procesu rehabilitacji chorych. Ich celem jest utrzymanie w dobrej kondycji układu oddechowego, a także zapobieganie powikłaniom wynikającym z hospitalizacji pacjenta.

Ćwiczenia oddechowe – przykłady

Powolne wykonanie 3 sekundowego wdechu nosem, a następnie stopniowy, przerywany 6 sekundowy wydech ustami.

1. Przyłożenie oporu (z pomocą dłoni) na powierzchni dolnych żeber, a następnie polecenie pacjentowi wykonania wdechu napierając na przyłożone dłonie.
2. Chusteczki lub ligninę trzymać w odległości około 15cm od ust pacjenta i dmuchać z całych sił w przedmiot, aby jak najdłużej utrzymywał się w ruchu.
3. Pacjent ma za zadanie włożyć rurkę do opróżnionej w połowie 0,5 litrowej butelki wody, a następnie dmuchać w słomkę w ten sposób, aby w wodzie powstawały bąbelki powietrza. Wraz ze wzrostem siły mięśni oddechowych, słomkę zanurzamy głębiej.
4. Dowolny, niezbyt ciężki przedmiot, np. telefon komórkowy, należy położyć pacjentowi na brzuchu pomiędzy pępkiem a mostkiem. Zadaniem chorego będzie wykonanie na tyle głębokiego wdechu, aby przedmiot uniół się do góry.
5. Ćwiczenia z wykorzystaniem kończyn górnych w pozycji siedzącej: a) ręce złożone razem unosimy w górę, równocześnie wdychając powietrze, następnie opuszczamy ręce wykonując powolny i długi wydech, b) unosimy wyprostowaną rękę nad głowę wdychając powietrze, a następnie długo i powoli opuszczamy rękę wydychając powietrze, ćwiczenie powtarzamy drugą ręką, c) ręce proste złożone razem unosimy przed siebie na wysokości klatki piersiowej, wykonujemy skręt całym ciałem w lewo wykonując wdech, potem wracamy do pozycji wyjściowej wykonując długi wydech, ćwiczenie powtarzamy na drugą stronę.

Opracował:

Rafał Jeziorski

Specjalista Fizjoterapii

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Rzeszowie