



## APRAKSTS:

Elpošana ir viens no svarīgākajiem fizioloģiskajiem procesiem cilvēka organismā

Elpošana ir nepieciešama dzīvības uzturēšanai un enerģijas iegūšanai.

Elpošanas vingrojumi palīdz:

- Uzlabot plaušu ventilāciju
- Veicināt bronhu drenāžu
- Mazināt elpas trūkumu
- Uzlabot krūškurvja kustīgumu
- Stiprināt elpošanas muskulatūru

Elpošanas vingrojumus var pielietot pie sekojošām plaušu slimībām:

- Akūtas elpceļu infekcijas
- Bronhiālā astma
- Hroniska obstruktīva plaušu slimība
- Bronhīts
- Pneimonija
- Pleirīts
- Bronhektāzes
- Plaušu tuberkuloze
- Pēc plaušu operācijām
- COVID-19

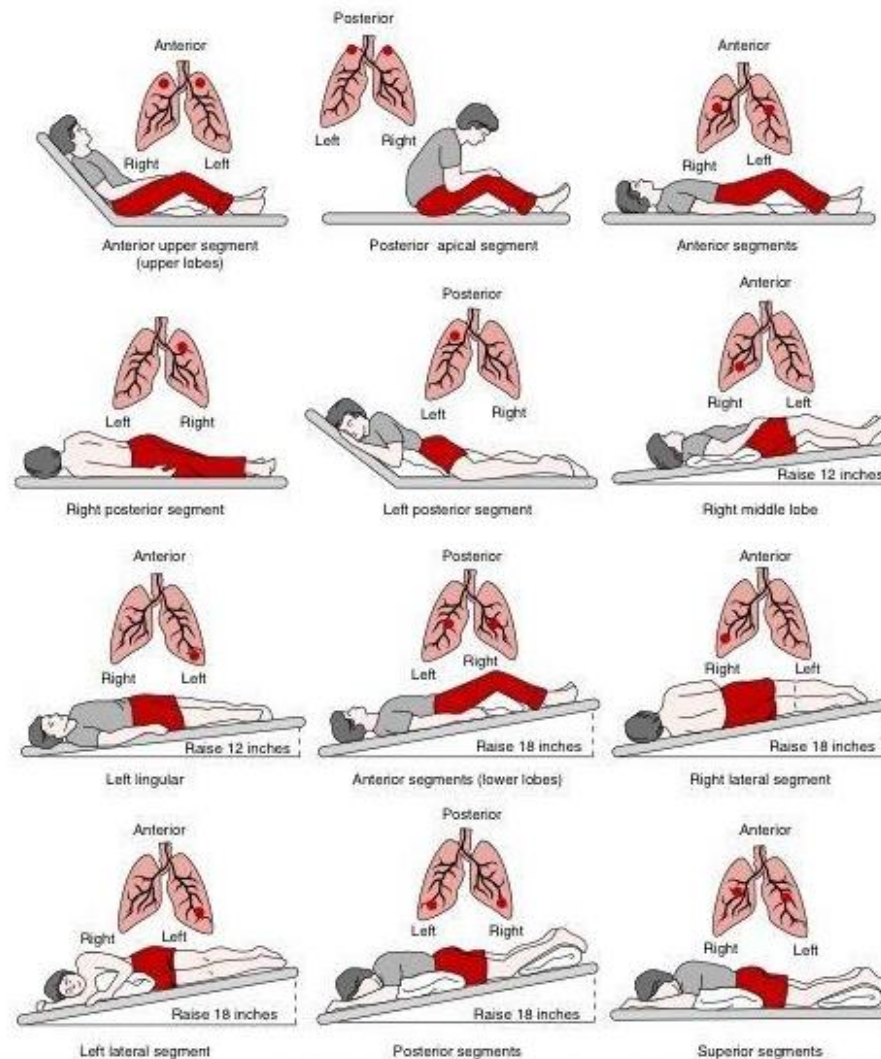
## Norādes par vingrinājumiem:

Katrs vingrojums jāatkarto 5-10 reizes. Vingrojumu komplekss jāveic 2-4 reizes dienā.

Nepieciešamības gadījumā var ieturēt īsu pauzi starp vingrinājumiem.

## POSTURĀLĀ JEB POZU DRENĀŽA

Šo metodi izmanto, lai nodrošināti efektīvu bronhu satura evakuāciju. Ar pareizu ķermeņa novietojumu, tiek atvieglota bronhu drenāža no noteiktiem rajoniem. Šajā pozīcijā jāatrodas 20-30 minūtes.



## ĶERMEŅA UN ELPOŠANAS ATSLĀBINOŠAS POZAS

Lai mazinātu elpas trūkumu un saspindzinājumu, var izmantot sekojošas pozas:

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Sēdus:</b> Kājas noliktas plati, elkoņi balstās uz augšstilbiem, mugura atbrīvota, noliekta uz priekšu, skats grīdā</p> |    |
| <p><b>Stāvus:</b> atbalstīt elkoņus uz mēbelēm vai uz augstas palodzes.</p>   |    |
| <p><b>Guļus:</b> zem ķermeņa augšdaļas un zem ceļiem palikt spilvenu. Rokas uz vēdera vai gar sāniem</p>                      |  |

Pozas noturēšanas laikā jājūtas atbrīvotam, elpošanai jābūt vienmērīgai un jāatslabina plecu josla.


## ELPOŠANAS TEHNIKAS

### 1. Diafragmālā elpošana

Diafragmālā elpošana palielina ieelpojamo gaisa apjomu un uzlabo organisma šūnu apgādi ar skābekli. Tas palīdz uzlabot sirdsdarību, regulēt asinsspiedienu, mazināt ķermeņa saspindzinājumu un trauksmi, notiek iekšējo orgānu masāža.

|  |   |
|--|---|
| <p>Vingrinājumu jāveic guļus uz muguras, kājas saliektas ceļos, zem galvas var palikt nelielu spilvenu.</p> <p>Ieelpo caur degunu, lēnām skaita 1-2, vēders paceļas (piepušas kā balons). Ieelpas laikā diafragma slīd uz leju.</p> <p>Izelpa caur muti, lupas veido trubiņu (veidojot nelielu pretestību), lēnām skaita 3-4-5-6, vēders saraujas uz iekšu. Izelpas laikā diafragma paceļas.</p> |  |
|--|---|

### 2. Krūšu elpošana




|  |   |
|--|---|
| <p>Vingrinājumu jāveic sēdus stāvoklī ar taisnu muguru.</p> <p>Ieelpo caur degunu. Ieelpas laikā krūškurvis paplašinās, ribas izplešas uz sāniem, pleci nedaudz paceļas uz augšu.</p> <p>Izelpo caur muti, lupas veido trubiņu, krūškurvis saplok.</p> |  |
|--|---|


## VINGRINĀJUMI KRŪŠKURVJA MUSKUĻU KUSTĪGUMAM.

Vingrinājumi jāveic pozīcijā sēdus uz krēsla.

**Ieelpa** - jāveic caur degunu.

**Izelpa** – caur muti, lupas veido trubiņu,.

|  |  |
|--|--|
| <p>1. Plecu pacelšana.<br/>Rokas gar sāniem. Ieelpa – plecus pacelt, izelpa – nolaist.</p>   |    |
| <p>2. Plecu apļošana.<br/>Plaustas uz pleciem. Apļveida kustības ar pleciem veic uz priekšu/atpakaļ.</p>   |    |
| <p>3. Ieelpojot – iztaisnoties, virzīt krūškurvi uz priekšu, plecus un lapstiņas tuvināt mugurkaulām, izelpojot – atbrīvot muguru, nedaudz noliekties uz priekšu</p> |  |

|   |  |
|---|--|
| <p>4. Ar plaukstām aptvert apakšdelmus.<br/>Ieelpa – celt rokas virs galvas, izelpa – nolaist.</p>  |   |
| <p>5. Ar plaukstām aptvert apakšdelmus.<br/>Veikt apļveida kustības.</p>  |   |
| <p>6. Sānu stiepšana. Abas rokas uz vidukļa.<br/>Ieelpojot, labo roku virza pāri galvai, nedaudz noliecoties iestiept sānu, izelpa – atgriezties sākuma pozīcijā. Pēc tam veikt kustību ar kreiso roku.</p> |  |