

ОПИСАНИЕ:

Дыхание – один из главных физиологических процессов в организме человека.

Дыхание необходимо для поддержания жизни и получения энергии.

Дыхательные упражнения помогают:

- Улучшить вентиляцию лёгких,
- Способствуют дренажу бронхов,
- Уменьшают одышку,
- Улучшают подвижность грудной клетки,
- Укрепляют дыхательную мускулатуру.

Дыхательные упражнения можно применять при следующих заболеваниях лёгких:

- Острые респираторные вирусные инфекции,
- Бронхиальная астма,
- Хроническое обструктивное заболевание лёгких,
- Бронхит,
- Пневмония,
- Плеврит,
- Бронхоэктазы,
- Туберкулёз лёгких,
- После операций на лёгких,
- Covid-19.

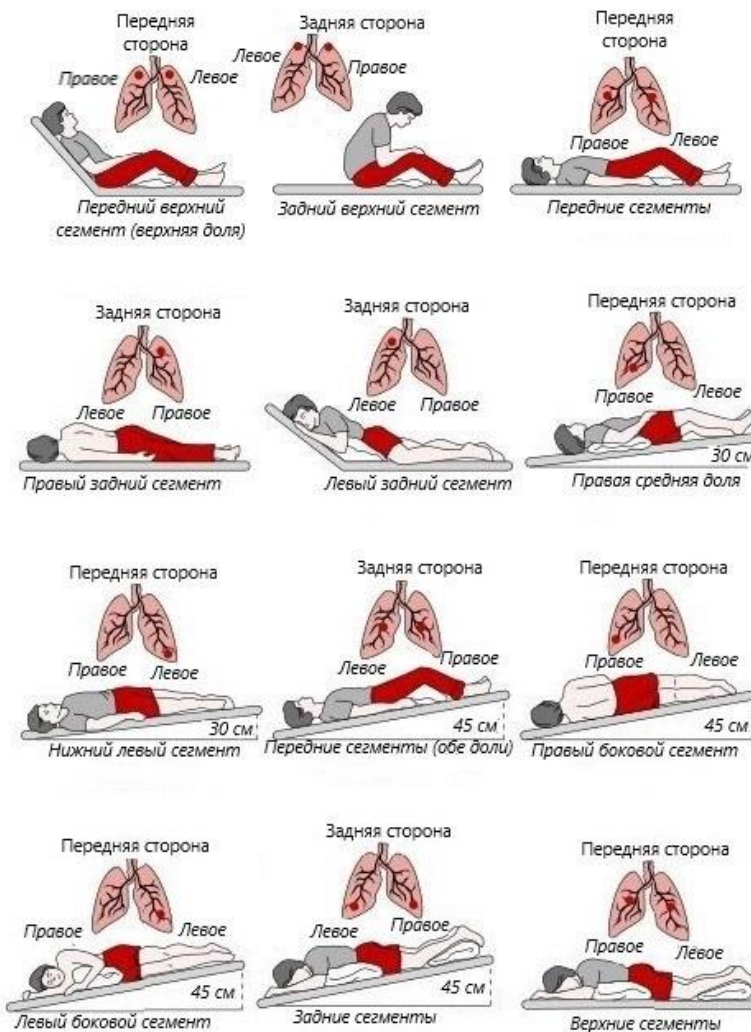
Указания по выполнению упражнений:

Каждое упражнение нужно повторять 5-10 раз. Комплекс упражнений необходимо выполнять 2-4 раза в день.

В случае необходимости, можно делать паузу между упражнениями.

ПОСТУРАЛЬНЫЙ ДРЕНАЖ

Постуральный дренаж — лечебная процедура, которая при помощи придания телу специальных дренажных положений, повышает продуктивность кашля и облегчает отхождение мокроты из дыхательных путей. В такой позе необходимо находится 20-30 минут.



ПОЗИЦИИ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ ТЕЛА И ДЫХАНИЯ

Чтобы уменьшить напряжение и отдышку можно использовать следующие позиции:

<p>Сидя: Ноги поставить широко, упереть локти в колени, спина расслаблена, наклонена вперёд, смотреть в пол.</p>	
<p>Стоя: опереться локтями на стол или высокий подоконник.</p>	
<p>Лёжа: под верхнюю часть тела и колени положить подушки. Руки – на животе или вдоль тела.</p>	

В момент удержания позиции необходимо расслабиться, дыхание должно быть равномерным, плечевой пояс расслаблен.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

1. Диафрагмальное дыхание

Диафрагмальное дыхание увеличивает объём вдыхаемого воздуха и улучшает обогащение клеток организма кислородом. Оно помогает улучшить работу сердца, регулировать кровяное давление, уменьшить тревожность и напряжение, происходит массаж внутренних органов.

Упражнение нужно выполнять лежа на спине, под голову можно положить небольшую подушку.

На счёт 1-2 сделать медленный вдох через нос, живот надувается (поднимается).

На счёт 3-4-5-6 выдох через рот, губы «сложить трубочкой», живот втягивается (опускается).



2. Грудное дыхание

Упражнение нужно выполнять сидя с прямой спиной.

Вдыхая через нос, грудная клетка и рёбра расширяются во все стороны, плечи немного приподнимаются.

Выдыхая через рот, «губы трубочкой» грудная клетка и рёбра опускаются.





УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДВИЖНОСТИ МЫШЦ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Упражнения нужно выполнять в положении сидя.

Вдох – через нос.

Выдох – через рот, «губы трубочкой»

<p>1. Исходное положение (И.П.): руки вдоль тела. На вдохе плечи поднять, на выдохе – опустить.</p>	
<p>2. И. П. Ладони на плечах. Выполнять круговые движения плечами вперед/назад.</p>	
<p>3. На вдохе выпрямиться, грудь направить вперед, плечи и лопатки стараться сдвинуть вместе. На выдохе – расслабиться, немного наклониться вперед.</p>	

<p>4. И. П. Обхватить ладонями противоположные предплечья. Вдох – поднять руки над головой. Выдох – руки опустить.</p>	
<p>5. И. П. Обхватить ладонями противоположные предплечья. Выполнять плечами круговые движения вправо/влево.</p>	
<p>6. И. П. Руки на талии. Вдох – правой рукой через голову делать наклон в левую сторону, немного потянуть бок. На выдохе вернуться в исходное положение. Повторить упражнение на другую сторону.</p>	