



## APRAKSTS:

Elpošana ir viens no svarīgākajiem fizioloģiskajiem procesiem cilvēka organismā.

Elpošana ir nepieciešama dzīvības uzturēšanai un enerģijas iegūšanai.

Elpošanas vingrinājumi palīdz:

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

Elpošanas vingrinājumus var pielietot pie sekojošām plaušu slimībām:

- Akūtas elpceļu infekcijas,
- Bronhiālā astma,
- Hroniska obstruktīva plaušu slimība,
- Bronhīts,
- Pnevmonija,
- Pleirīts,
- Bronhektāzes,
- Plaušu tuberkuloze,
- Pēc plaušu operācijam,
- Covid-19.

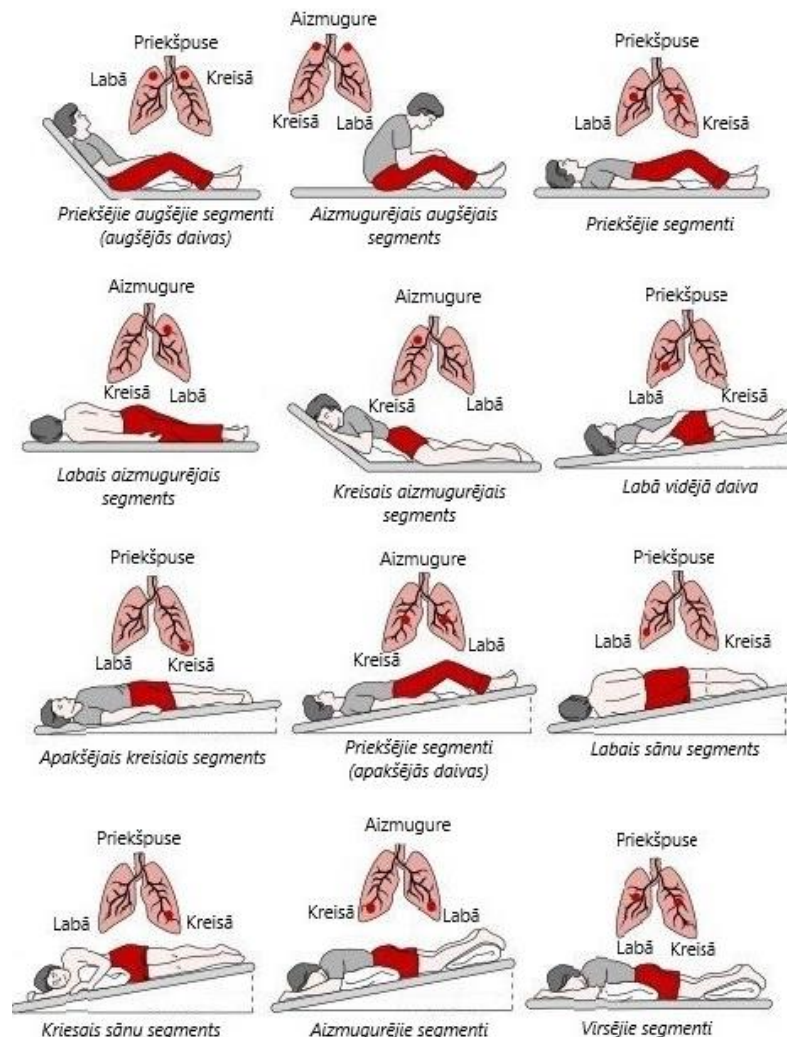
## Norādes vingrinājumu izpildei:

Katrs vingrinājums jāatkarto 5-10 reizes. Vingrinājumu komplekss jāveic 2-4 reizes dienā.

Nepieciešamības gadījumā var ieturēt īsu pauzi starp vingrinājumiem.

## POSTURĀLĀ JEB POZU DRENĀŽA

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



## ĶERMEŅA UN ELPOŠANAS ATSLĀBINOŠAS POZAS

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

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

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

## ELPOŠANAS TEHNIKAS

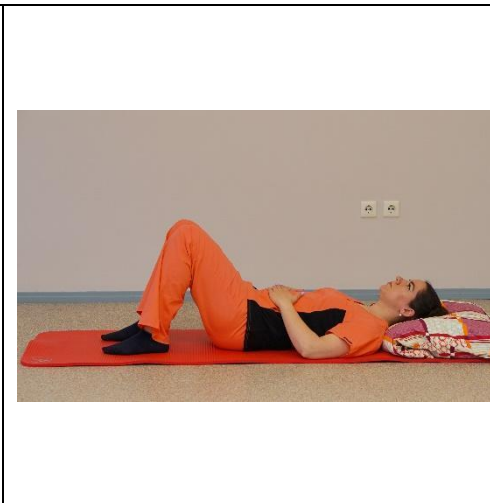
### 1. Diafragmālā elpošana

Diafragmālā elpošana palielina ieelpojamo gaisa apjomu un uzlabo organisma šūnu apgādi ar skābekli. Tā palīdz uzlabot sirdsdarbību, regulēt asinsspiedienu, mazināt ķermeņa sasprindzinājumu un trauksmi, veic iekšējo orgānu masāžu.

Vingrinājums jāveic guļus uz muguras, kājas saliektas ceļos, zem galvas var palikt nelielu spilvenu.

Ieelpo caur degunu, lēnām skaita 1-2, vēders paceļas (piepūšas kā balons). Ieelpas laikā diafragma slīd uz leju.

Izelpa caur muti, lūpas veido trubiņu (veidojot nelielu pretestību), lēnām skaita 3-4-5-6, vēders saraujas uz iekšu. Izelpas laikā diafragma paceļas.



### 2. Krūšu elpošana

Vingrinājums jāveic sēdus stāvoklī ar taisnu muguru.

Ieelpo caur degunu. Ieelpas laikā krūškurvis paplašinās, ribas izplešas uz sāniem, pleci nedaudz paceļas uz augšu.

Izelpo caur muti, lūpas veido trubiņu, krūškurvis saplok.






## VINGRINĀJUMI KRŪŠKURVJA MUSKUĻU KUSTĪGUMAM.




Vingrinājumi ir jāveic uz krēsla sēdus pozīcijā.

**Ieelpa** - caur degunu.

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

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

4

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

5