

در وضعیت ایستاده به دو صورت می توانید تنفس دیافراگماتیک را انجام دهید:

### وضعیت ایستاده با تکیه به جلو

بر روی میز 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 دیا فراگماتیک را به آرامی انجام دهید. موقع نفس کشیدن شانه ها را نباید حرکت دهید.

نکته: تمرین تنفس دیافراگماتیک را باتوجه به توان خود به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در نوبت های صبح و ظهر و شب انجام دهید.

### تنفس عمیق

دومین راهکاری که در فیزیوتراپی باعث بهبود عملکرد ریوی می شود تنفس عمیق است. تنفس عمیق کمک می کند تا هوا وارد تمام قسمت های ریه شود.

به حالت ایستاده و یا نشسته قرار بگیرید. یک دست را روی شکم و دست دیگر را روی قفسه سینه بگذارید. تا جایی که ممکن است دم عمیق از بینی داشته باشید. در این حالت ابتدا شکم و سپس قفسه سینه پر از هوا شده و به جلو کشیده می شود.

در حدود ۱۰ تا ۲۰ ثانیه، نفس خود را با ریه پر از هوا نگه دارید با یک بازدم عمیق هوا را از دهان بیرون دهید. این تمرین را با توجه به توان خود به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در نوبت های صبح ظهر و شب انجام دهید.



۵- با انجام دم، انگشتان به سمت بالا و جلو حرکت کرده و شستها 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 اموختید، میتوانید بدون قرار دادن دست ها تمرین را انجام دهید.

نکته: در صورت وجود تنگی نفس شدید، تنفس دیافراگماتیک را در وضعیتهای نشسته و ایستاده انجام دهید.

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

۱- تنفس دیافراگماتیک در وضعیت نشسته با تکیه به جلو به حالت آرام می نشینید و بر روی چند بالش که در مقابل خود قرار داده اید تکیه می کنید. همزمان تنفس دیافراگماتیک را به آرامی انجام می 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.



یکی از مهمترین علائم مبتلایان به ویروس کرونا سرفه های خشک، تنگی نفس و تب است. پس از بهبودی، عملکرد و ظرفیت ریوی حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد کاهش می یابد. با فیزیوتراپی تنفسی می توان مانع از پیشرفت عوارض ناشی از بیماری کرونا شد. هدف از ارائه این راهنما، کمک به برگشت هر چه سریع تر بهبود یافتگان به زندگی عادی است.

### تنفس دیافراگماتیک

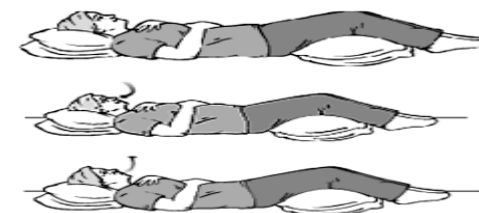
عضله دیافراگم یکی از عضلات مهم تنفسی است. برای فعال کردن این عضله که نقش مهمی در بهبود ظرفیت ریوی دارد مراحل زیر را طی کنید.

۱- به پشت بخوابید و برای خم شدن زانوها بالش 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 قرار گیرند.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

بیمارستان امام خمینی (ره) اسلام آباد غرب

## راهنمای فیزیوتراپی تنفسی برای بیماران مبتلا به کرونا (بعد از مرحله حاد) تمرینات اولیه



تهیه: واحد آموزش سلامت با همکاری بخش ایزوله تنفسی و کارشناس فیزیوتراپ مرکز زیر نظر: دکتر غلامرضا مرادحاصلی متخصص داخلی تهیه: بهمن ماه ۱۴۰۰

### سرفه جهت تخلیه ترشحات

یکی از اصلی ترین علائم ابتلا به ویروس کرونا سرفه است. در صورتی که سرفه کنترل شده نباشد. سبب بسته شدن راه هوایی و تجمع ترشحات در مسیرهوایی می شود. با انجام این تمرین، ترشحات با سرفه بیشتر خارج می شوند.

روی صندلی در حالیکه پاها روی زمین قرار دارند بنشینید و اندکی به سمت جلو خم شوید. به آهستگی دم عمیق را در حالیکه دست ها روی شکم قرار دارد انجام دهید (تنفس دیافراگمی) سپس حین بازدم و خروج هوا، با دست به شکم فشار بیاورید. همزمان ۲ تا ۳ بار با دهان نیمه باز سرفه کنید. ترشحات موجود به این ترتیب بیرون آمده و آن را با دستمال جمع کنید. این کار را ۲ تا ۳ مرتبه، در هر نوبت صبح ظهر، عصر و شب انجام دهید.

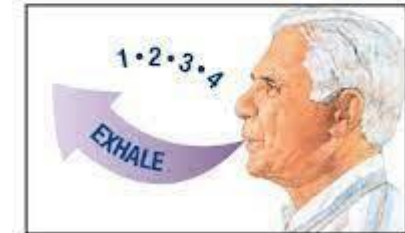
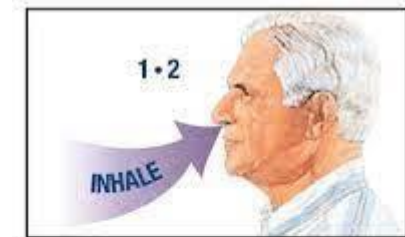
حتما به خاطر داشته باشید بعد از انجام تمرین دستمال را در یک پلاستیک قرار داده و در سطل زباله قرار داده و دستتان خود را با دقت با آب و صابون بشوئید.



### نفس کشیدن با لب غنچه

این تمرین با ورود اکسیژن بیشتر به ریه و خروج دی اکسید کربن، باعث تقویت ریه و تنگی نفس که یکی از علائم شایع ویروس کروناست را کنترل می کند.

روی صندلی راحت بنشینید و عضلات گردن و شانه را شل کنید. با دهان بسته و آهسته از بینی نفس بکشید.



لبه های خنجره را با لبها حالت غنچه (حالت سوت زدن) در آورده و به آرامی تمام هوا را از طریق دهان خارج کنید. بهتر است زمان بازدم طولانی تر و تقریبا دو برابر دم باشد.

این تمرین را با توجه به توان خود، به مدت ۲ دقیقه، در نوبتهای صبح، ظهر، عصر و شب انجام دهید.