

تمرینات تنفسی برای بیماران بهبود یافته از ویروس کرونا

از مهم‌ترین علائم مبتلایان به ویروس کرونا، سرفه‌های خشک، تنگی نفس و تب است. مطالعات نشان داده افراد پس از بهبودی از بیماری، دچار کاهش عملکرد ریه شده و برخی ۲۰ تا ۳۰ درصد افت ظرفیت ریوی پیدا می‌کنند. بنابراین انجام صحیح تمرینات تنفسی، یکی از بهترین راه‌های پیشگیرانه در همه‌گیری ویروس کروناست که می‌تواند باعث بهبود سریع‌تر عفونت ریه و کاهش علائم در مبتلایان شود. هدف ما برگشت هرچه سریع‌تر بهبودیافتگان به زندگی عادی با توانایی‌های قبل، و در مرحله بعد ارتقای این توانمندی‌ها از طریق ورزش است.

✓ تنفس عمیق:

نفس کشیدن و بازدم عمیق، با ورود اکسیژن، باعث بهبود ظرفیت ریوی می‌شود. ما به طور معمول فقط با یک بخشی از ظرفیت ریوی خود نفس می‌کشیم. تنفس عمیق با خارج کردن ذرات ویروس از قسمت‌هایی از ریه که در تنفس معمول شرکت نمی‌کنند، مواجهه بیشتر فرد با ذرات ویروس را می‌کاهد.

۱- به حالت ایستاده یا نشسته قرار بگیرید.

۲- یک دست را روی شکم و دیگری را روی قفسه سینه بگذارید.

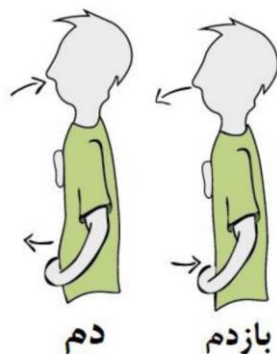
۳- تا جایی که ممکن است دم عمیق از بینی داشته باشید، یعنی ابتدا با جلو کشیده شدن شکم و سپس قفسه سینه انجام دهید.

۴- ۵ ثانیه نفس خود را با ریه پر از هوا نگه دارید.

۵- تا جایی که ممکن است با یک بازدم عمیق هوا را از دهان بیرون دهید.

۶- تکرار کنید.

۷- این تمرین را به مدت ۱۰ دقیقه، ۳ تا ۴ بار در روز انجام دهید.



✓ نفس کشیدن با لب‌های غنچه:

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

۱- روی یک صندلی بنشینید، عضلات گردن و شانه را شل کنید.

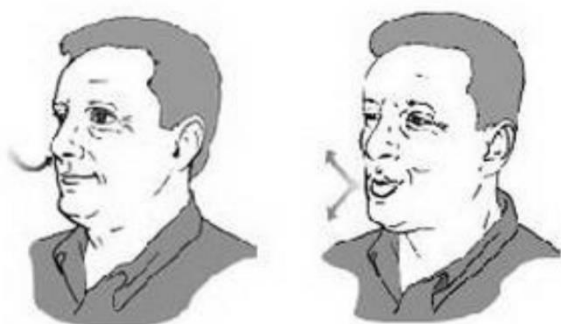
۲- به آهستگی از طریق بینی نفس بکشید در حالی که دهان بسته است.

۳- لب‌های خود را به حالت غنچه (حالت سوت زدن) درآورده و به آرامی تمام هوا را از طریق دهان خارج کنید.

۴- بهتر است زمان بازدم، طولانی‌تر زمان دم باشد. برای مثال اگر دم ۳ ثانیه باشد، بازدم ۶ ثانیه طول بکشد.

۵- تکرار کنید.

۶- این تمرین را به مدت ۱۰ دقیقه، ۳ تا ۴ بار در روز انجام دهید.



✓ تنفس دیافراگمی:

از آنجا که دیافراگم از اصلی‌ترین عضلات تنفس است، تمرین این عضله به تنفس موثرتر کمک می‌کند.

۱- روی یک صندلی راحت بنشینید یا به پشت بخوابید و زانوها را خم کنید.

۲- یک دست را روی شکم و دیگری را روی قفسه سینه قرار دهید.

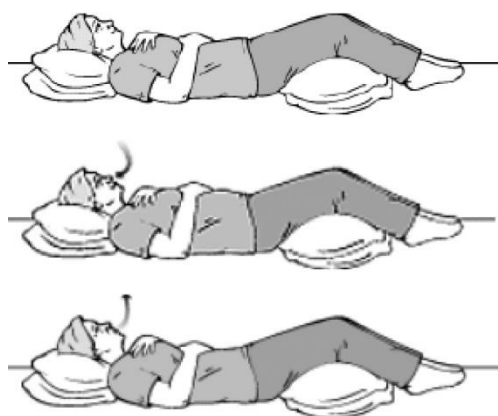
۳- با دهان بسته یک دم عمیق از بینی انجام دهید طوری که دست روی شکم به طرف جلو کشیده شود و دست روی سینه حرکت نکند.

۴- لب‌های خود را به حالت غنچه (حالت سوت زدن) درآورده و به آرامی تمام هوا را از طریق دهان خارج کنید.

۵- بهتر است زمان بازدم، طولانی‌تر از زمان دم باشد.

۶- تکرار کنید.

۷- این تمرین را به مدت ۱۰ دقیقه، ۳ تا ۴ بار در روز انجام دهید.



✓ سرفه با گلوت باز (Huff cough)

یکی از اصلی ترین علائم ابتلا به ویروس کرونا، سرفه است و در صورتی که کنترل شده نباشد، باعث بسته شدن راه هوایی و تجمع خلط در راه هوایی می شود. با انجام این تمرین به خروج بهتر خلط همراه با سرفه کمک می شود.

۱- روی لبه صندلی در حالی که پاها روی زمین قرار دارد بنشینید و اندکی به سمت جلو خم شوید.

۲- به آهستگی و عمیق عمل دم را در حالی که دستها روی شکم قرار دارد، انجام دهید (تنفس دیافراگمی).

۳- حین بازدم و خروج هوا، با دستها به شکم فشار بیاورید. همزمان ۲ تا ۳ بار با دهان کمی باز همراه با ادای کلمه " هو، هو، هو " سرفه کنید.

۴- خلطی که به این ترتیب بیرون می آید را با دستمال جمع کنید.

۵- این کار را ۲ تا ۳ بار تکرار کنید و ۳ بار در روز انجام دهید.

۶- حتما به خاطر داشته باشید بعد از تمرین دستمال را بیرون انداخته و دستها را به خوبی بشویید.



فدراسیون پزشکی ورزشی
پشتیبان ورزش قهرمانی و سلامت همگانی