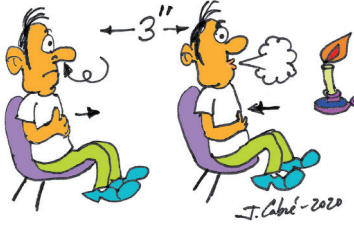


تمارين التنفس



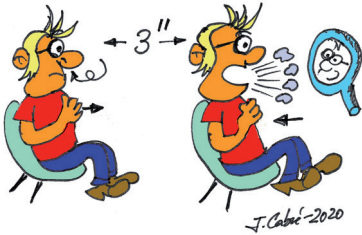
- ضع يديك على أضلعك السفلية وتنفس ببطء من خلال

أنفك، وقم بتوسيع أضلعك حتى تمتلئ رئتيك بالهواء؛ احبس أنفاسك لمدة 3 ثوان وازفر من خلال الفم، كما لو كنت تنفخ على شمعة، "بغلق" الأضلع السفلية.

تمارين للمساعدة على البصق

للمساعدة في تليين الإفرازات، نوصي بشرب حوالي لتران من الماء يوميا.

في هذه الحالة، مارس التمارين في وضع أفقي بتغيير الجوانب لتسهيل إفراغ النخامة. يمكن أن تسبب لك هذه التمارين السعال، ويعتبر ذلك أمرا جيدا لأنه يساعد على إخراج المخاط.



- ضع يديك على أضلعك العلوية واستنشق ببطء من أنفك حتى تمتلئ رئتيك؛ احبس أنفاسك لمدة 3 ثوان وازفر مع فتح فمك (كما لو كنت تحاول

تضبيب المرأة) حتى تفرغ رئتيك تماما.

- انفخ في كوب أو زجاجة نصف مملوءة بالماء باستعمال شفاطة الشرب واصنع فقاعات هواء في الماء.

توصيات أخرى

- إذا كنت تعمل على لياقتك البدنية وتقوم بتدريب عضلات ذراعيك وساقيك، فسوف تحسن وظيفة الجهاز التنفسي.
- إذا كنت تستعمل جهاز الاستنشاق كعلاج لمرضك، فراجع كيفية استخدامه بانتظام.
- تساعد تقنيات الاسترخاء على تقليل ضيق التنفس والقلق.

يمكن أن تؤدي أمراض الرئة الرئيسية إلى قدرة تنفس محدودة. للشفاء في أسرع وقت ممكن ولتقليل العواقب الرئوية، نوصي ببعض تمارين التنفس. اضغط هنا لمشاهدة فيديو تمارين التنفس.

إذا كنت لا تزال تعاني من عدوى نشطة، خاصة إذا كانت فيروسية، فاتخذ تدابير السلامة اللازمة عند القيام بالتمارين لتجنب انتشارها إلى الأشخاص المقربين إليك.

انتباه! لا تقم بهذه التمارين إذا كنت تعاني من الحمى أو السعال الجاف الشديد أو ضيق التنفس، وتوقف عن القيام بهذه التمارين إذا تسببت لك بالألم أو السعال أو ضيق في التنفس أو الدوخة أو التعب.

يمكنك القيام بهذه التمارين وأنت مستلق على السرير مع ثني ساقيك أو الجلوس على كرسي بإبقاء ظهرك مستقيما. قم بأدائها مرتين في اليوم بانتظام، مجموعتين من عشرة عدات لكل تمرين.

تعتبر هذه التمارين مفيدة أيضا للأشخاص الذين يعانون من أمراض الرئة المزمنة وتوسع القصبات (تمدد القصبات الهوائية التي يتراكم فيها المخاط)، مما يؤدي إلى التهابات الشعب الهوائية المتكررة.

تمارين لتحسين وظائف الرئة

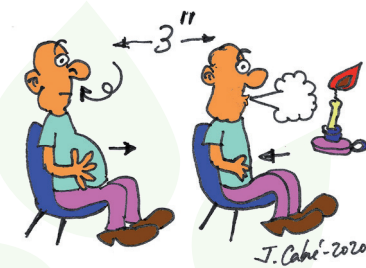
ضع يدك على بطنك وتنفس ببطء من خلال أنفك، وانفخ بطنك حتى تملأ رئتيك بالهواء؛ احبس أنفاسك

لمدة 3 ثوان

وازفر من فمك، كما لو

كنت تطفئ شمعة، حتى

تفرغ رئتيك تماما.



المؤلفون: جوردي بويج، مونسيرات روماغيرا، لويس كويشارت، إلفيرا زارزا ولورديس ألونسو. استنادا من الوثيقة التي تحتوي على توصيات لمراقبة المرضى المصابين بـ COVID-19 لمكتب الرعاية الأولية في Vallès Occidental وورقة نصائح مصلحة إعداد

الـ Parc Taulí. في يونيو 2020

المراجعة العلمية: مجموعات التمرين والتعليم الصحي والجهاز التنفسي لـ CAMFiC

المراجعة التحريرية: مجموعة التعليم الصحي لـ CAMFiC

ترجمة: Quasar Serveis d'Imatge

الرسوم: إلفيرا زارزا