



Ćwiczenia oddechowe po przebyciu Covid-19

Materiał edukacyjny dla pacjenta

Ćwiczenia oddechowe

są ważną częścią procesu rekonwalescencji po przebyciu COVID 19.¹

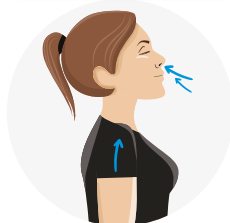
Odpowiednio dobrane **ćwiczenia** oddechowe pomogą:²

- zwiększyć siłę mięśni oddechowych
- rozprężyć każdą część płuc
- zwiększyć ruchomość klatki piersiowej
- zmobilizować różne tory oddechowe
- aktywizować przeponę

Wdech przez **nos**

Wydech przez **usta**

Ćwiczenie 1

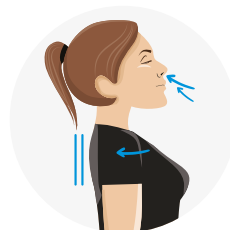


Unoś powoli barki



Opuszczaj powoli barki podczas wydechu

Ćwiczenie 2

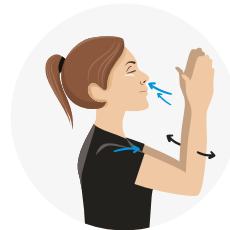


Prostuj plecy i ściągnij łopatki podczas wdechu

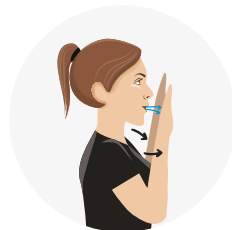


Wypchnij plecy do tyłu i ściągnij barki do przodu podczas wydechu („zgarb się”)

Ćwiczenie 3



Odwodzenie rąk (dłonie skierowane do przodu)
Złącz łopatki, wypchnij klatkę piersiową w przód



Przywiedzenie rąk – złączenie dłoni

Zmobilizuj się do regularnego wykonywania **ćwiczeń**.

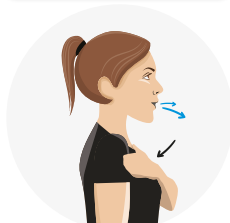
Wdech przez **nos**

Wydech przez **usta**

Ćwiczenie 4

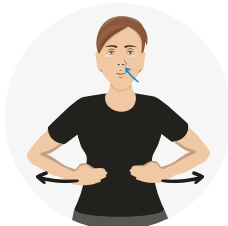


Górna część klatki piersiowej wraz z ręką unosi się (kieruje powietrze w stronę ręki)

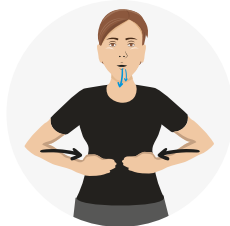


Górna część klatki piersiowej obniża się

Ćwiczenie 5



Klatka piersiowa rozszerza się na boki w dolnej części „otwiera się” (kieruj powietrze do dolnej części płuc “do rąk”)



Klatka piersiowa wraca do normalnego wymiaru

Ćwiczenie 6



Wypchnij górną część pleców do tyłu („kieruj powietrze pomiędzy łopatkami”)



Powrót do pozycji wyjściowej

Większość **ćwiczeń** można wykonać opierając ręce o krzesło, stół lub ścianę. Taka pozycja zmniejsza duszność i umożliwia głębszy wdech.

Pozycja taka może być również stosowana przy odczuciu duszności w astmie lub napadzie lęku.

Ćwiczenia wykonuj w cyklu 1-6 powtórzeń z co najmniej 30 sekundową przerwą

Krótszy czas ćwiczeń
5-10 min
3-4x dziennie

Dłuższy czas ćwiczeń
15 - 20 min
1-2x dziennie