

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 آنرا با دستمال جمع کنید. این کار را ۲ تا ۳ بار در هر نوبت صبح، ظهر، عصر و شب انجام دهید.



حتما به خاطر داشته باشید بعد از انجام تمرین، دستمال را در یک پلاستیک قرارداد و بیرون بیندازید و دستتان خود را با دقت بشویید. پروتکل های بهداشتی را رعایت کنید. ماسک بزنید. فاصله اجتماعی را رعایت کنید. بهداشت دست را رعایت کنید. به برنامه مراقبتی خود توجه کنید.

سایت آوای سلامت : Ice.Behdasht.gov.ir

سایت بیمارستان علوی : Armus.ac.ir/alavi/fa

این پمفلت را میتوانید از سایت بیمارستان علوی قسمت پمفلتها دانلود نمایید.

هموطن گرامی این پمفلت جهت ارتقای سلامتی شما تهیه و تدوین شده است بعد از مطالعه آن در صورت داشتن هرگونه پرسشی با پرستار و پزشک خود در میان بگذارید.

وضعیت ایستاده با تکیه به دیوار
به دیوار راحت تکیه دهید در
حالیکه شانه هارا پایین می دهید.
تنفس دیافراگماتیک انجام دهید.



تنفس عمیق

راهکار دیگری که در فیزیوتراپی باعث بهبودی عملکرد ریوی میشود. تنفس عمیق است. تنفس عمیق کمک میکند تا هوا وارد تمام قسمتهای ریه شود. به حالت ایستاده 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 بنی داشته باشید. در این حالت ابتدا شکم و قفسه سینه پر از هوا شده و به جلو کشیده میشود. در حدود ۱۰ تا ۲۰ ثانیه نفس خود را با ریه پر از هوا نگه دارید سپس با یک بازدم عمیق هوا را از دهان بیرون دهید. این تمرین را با توجه به توان خود ۵ تا ۱۰ دقیقه، در نوبتهای صبح، ظهر، عصر و شب انجام دهید.

سرفه جهت تخلیه ترشحات

یکی از اصلی ترین علایم ابتلا به ویروس کرونا سرفه است. با انجام این تمرین، ترشحات با سرفه بیشتر خارج میشوند. روی صندلی در حالیکه پاها روی زمین قرار دارند، بنشینید و اندکی به سمت جلو خم شوید. به آهستگی دم عمیق را در حالی که دستها روی شکم قرار دارد، انجام دهید. (تنفس دیافراگمی)

به مدت یک دقیقه این تمرین را ادامه دهید سپس ۲ دقیقه استراحت کنید.
به تدریج مدت تمرین را به ۵ دقیقه افزایش دهید. و چندین بار در طول روز تمرینات را تکرار کنید. (قبل از غذا و زمان خواب)

در صورت وجود تنگی نفس شدید، تنفس دیافراگماتیک را در وضعیت های نشسته و ایستاده انجام دهید.

تنفس دیافراگماتیک در وضعیت نشسته با تکیه به جلو



به حالت آرام بنشینید و بر روی چند بالش که در مقابل خود قرار داده اید تکیه میکنید همزمان تنفس دیافراگماتیک انجام می دهید.

تنفس دیافراگماتیک در وضعیت نشسته با دستهای آزاد



روی صندلی بنشینید و به جلو خم شوید. دودست را روی دو زانو تکیه دهید. همزمان تنفس دیافراگماتیک را به راحتی انجام دهید.

در وضعیت ایستاده به دو صورت میتوانید تنفس دیافراگماتیک را انجام دهید.



وضعیت ایستاده با تکیه به جلو
به میز تکیه داده و تنفس دیافراگماتیک را انجام دهید.



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی استان اردبیل

بیمارستان علوی

فیزیوتراپی تنفسی برای بیماران مبتلا به کرونا (بعد از مرحله حاد)



تهیه کننده: ناهید پناهی (سوپروایزر آموزش سلامت)

تأیید کننده علمی: کارگروه علمی بیمارستان علوی

زیر نظر: دکتر نوشین آزادپور (دکترای تخصصی فیزیولوژی ورزش)
منبع: دستورالعمل وزارت بهداشت در مورد بازتوانی بیماران کرونایی-

بیماریهای تنفسی بروز-

تاریخ تهیه: ۱۴۰۰

یکی از مهمترین علایم مبتلایان به ویروس کرونا ، سرفه های خشک ، تنگی نفس و تب است . با فیزیوتراپی تنفسی میتوان مانع از پیشرفت عوارض ناشی از بیماری کرونا شد . با توجه به وضعیت بیماری فیزیوتراپ به شما توصیه هایی را میکند که لازم است به کار بگیرید . هدف از ارائه این راهنما کمک به برگشت هرچه سریع تر بهبود یافتگان به زندگی عادی است برنامه توانبخشی بیماران کرونایی شامل دو گروه ورزش میباشد . ورزشهای عمومی شامل ورزشهای هوازی ، قدرتی ، کششی ، تعادلی ، از سوی دیگر ورزشهای تنفسی شامل تکنیک تنفس با لب های غنچه ، تنفس دیافراگماتیک ، تمرینات تقویت کننده عضلات تنفسی و تکنیک پاکسازی مجاری تنفسی در افرادی که خلط دارند این راهنما درمورد ورزشهای تنفسی و تکنیک سرفه جهت تخلیه ترشحات میباشد .

آموزش نفس کشیدن با لب های غنچه

این نوع تنفس باعث بهبود اکسیژناسیون در بیماران با مشکلات تنفسی میشود . و تنگی نفس که یکی از علایم شایع کروناست را کنترل میکند .

- در وضعیت راحت باشید .
- دهان خود را ببندید و از راه بینی یک دم عمیق انجام دهید .
- در حالیکه لبهای خود را به حالت غنچه ای در آورده (سوت زدن یا بوسیدن) و به آرامی تمامی هوارا از طریق دهان خارج کنید . بهتر است زمان بازدم طولانی تر و تقریبا دوبرابر زمان دم باشد .

تنفس لب
غنچه ای

آموزش تنفس دیافراگماتیک

این تکنیک برای مقابله با استرس نیز مفید میباشد . در افزایش سطوح اکسیژن به افراد مبتلا به بیماری مزمن ریه کمک میکند . باعث تقویت عضله دیافراگم (مهمترین عضلات تنفسی) میشود کمک به خاتمه تنفس های تند و سریع میشود . برای فعال کردن عضله دیافراگم که نقش مهمی در بهبود ظرفیت ریوی دارد مراحل زیر را طی کنید .

- به پشت بخوابید چشم ها را بسته و به تنفس خود بدون تلاش برای ایجاد تغییر در چیزی توجه کنید .
- یک دست را روی قسمت فوقانی شکم (بلافاصله در زیر دنده ها) و دست دیگر ، در وسط سینه قرار دهید .
- به آرامی و از طریق بینی نفس عمیق بکشید و بگذارید شکم تا بیشترین حد ممکن بالا بیاید .
- نفس خود را با لب غنچه و با انقباض عضلات شکم ، بازده نمایید .
- در حال بازدم ، شکم خود را به طرف داخل و بالا بکشید .