

Как «продышать» легкие при коронавирусе – дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения помогают задействовать нижние отделы легких, которые хуже вентилируются, а также укрепить дыхательную мускулатуру. Гимнастику можно проводить с первого дня заболевания. Важно делать вдох через нос — постепенно, медленно. А выдох должен быть глубоким, длительным, при этом желательна создать для него препятствие, например, сложив губы в трубочку. Занятия должны начинаться с нескольких упражнений в день, постепенно можно нарастить нагрузку. Такая дыхательная гимнастика подойдет для тех, у кого отходит мокрота (если она обильная — лучше перед занятием положить рядом с собой салфетку).

Комплекс дыхательных упражнений, которые можно выполнять на кровати



1. Согнуть ноги в коленях. Одну руку положить на грудную клетку, другую - на живот. Выполнять вдох носом, а выдох ртом. При вдохе надуть живот, при выдохе вернуться в исходное положение и напрячь пресс.

2. Руки расположить вдоль туловища, лежа на спине. При вдохе поднять плечи, свести лопатки, выпятить грудь вперед. На выдохе вернуться в исходное положение.



3. Руки развести в стороны. Сделать глубокий вдох, левой рукой потянуться к правой ладони, выдохнуть полностью воздух. Вернуться в исходное положение. Повторить то же самое, но с другой рукой.

4. Ноги согнуты в коленях в положении лежа на спине. Руки положить на бедра. В таком положении сделать глубокий вдох, а на выдохе потянуться руками к коленям и выдохнуть. Вернуться в исходное положение.

5. Руки развести в стороны, лежа на спине. На раз сделать глубокий вдох, на два — правое колено прижать к груди, обнять руками и сделать выдох, на три — вернуться в исходное положение.



6. Занять коленно-кистевое положение (на четвереньках). На раз сделать вдох, округлить спину, подбородком потянуться к груди. На два — выдохнуть, прогнуть спину и подбородком потянуться вверх.

7. Сесть на пятки, руки сложить вместе. Сделать глубокий вдох, а на выдохе протянуться руками к противоположному углу кровати, стараясь полностью выдохнуть воздух. Вернуться в исходное положение.



8. Сесть на пятки. На раз встать на колени, руки развести в стороны, сделать глубокий вдох, на два — вернуться в исходное положение и выдохнуть.

Комплекс дыхательных упражнений, которые можно выполнять на стуле

1. Одну руку положить на грудную клетку, вторую — на живот. Сделать глубокий вдох носом — живот надуть. Выдохнуть ртом, втянув живот.



2. Опереться на спинку стула. Делать повороты головы: вдохнуть, повернуть голову, потянуться подбородком к плечу и выдохнуть. Вернуться в исходное положение и повторить поворот ко второму плечу.

3. Опереться на спинку стула. Развести руки в стороны, сделать глубокий вдох и вращать руками, делая выдох на каждое вращение.

4. Вытянуть ноги, руки положить на колени. Сделать глубокий вдох, затем потянуться руками к пальцам ног и совершить полный выдох.

5. Опустить руки, сделать глубокий вдох, правой рукой потянуться к полу и сделать выдох. Вернуться в исходное положение и повторить со второй рукой.

