

راهنمای فیزیوتراپی تنفسی برای بیماران مبتلا به کرونا

یکی از مهمترین علائم مبتلایان به کرونا، سرفه های خشک و تنگی نفس و تب بالا است. پس از بهبودی عملکرد و ظرفیت ریوی حدود ۲۰ تا ۳۰٪ کاهش می یابد. با فیزیوتراپی تنفسی می توان مانع از پیشرفت عوارض ناشی از بیماری کرونا شد. هدف از ازابیه این راهنما کمک به برگشت هرچه سریعتر بهبود یافتگان به زندگی عادی است.

تنفس دیافراگماتیک

عضله دیافراگم یکی از عضلات مهم تنفسی است. برای فعال کردن این عضله که نقش مهمی در بهبود ظرفیت ریوی دارد مراحل زیر را طی کنید:



۱- به پشت بخوابید و برای خم شدن زانوها بالشتی زیر آن ها قرار دهید یک دست را روی قسمت فوقانی شکم و دست دیگر را روی قفسه سینه قرار دهید.

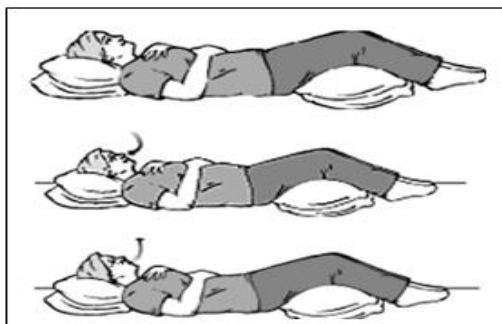
۲- با دهان بسته یک دم آرام از بینی انجام دهید طوری که دست روی شکم به طرف جلو کشیده شود در حالیکه دست روی قفسه سینه حرکتی ندارد. اگر بر عکس این حالت اتفاق افتاد تنفس شما به درستی انجام نشده است و باید تنفس خود را به ترتیب زیر اصلاح کنید.

۳- لب های خود را به حالت غنچه (حالت سوت زدن) در آورده و به آرامی تمام هوا را از طریق دهان خارج کنید.

۴- برای این که مطمئن شوید تنفس دیافراگمی را صحیح انجام می دهید دست ها را در دو طرف بخش تحتانی قفسه سینه طوری قرار دهید که انگشتان جلو و روی قسمت فوقانی شکم و شست ها در طرفین قرار گیرند.

۵- با انجام دم انگشتان به سمت بالا و جلو حرکت کرده و شست ها در طرفین بالا می روند و از یکدیگر دور می شوند.

۶- بعد از انجام دم لب های خود را به صورت غنچه در آورده و به آرامی تمام هوا را از طریق دهان خارج کنید.



۷- در هنگام بازدم با خروج هوا انگشتان و شست ها به حالت اولیه خود بر می گردند بهتر است زمان بازدم طولانی تر از دم اولیه باشد.

۸- هنگامی که مطمئن شدید طریقه صحیح تنفس دیافراگمی را آموختید می توانید بدون قرار دادن دست ها تمرین را انجام دهید.

در صورت وجود تنگی نفس شدید تنفس دیافراگماتیک را در وضعیت های نشسته و ایستاده انجام دهید. در وضعیت نشسته به دوصورت می توانید تنفس دیافراگماتیک را انجام دهید:

تنفس دیافراگماتیک در وضعیت نشسته با تکیه به جلو

به حالت آرام می نشینید و بر روی چند بالشت که در مقابل خود قرار داده اید تکیه می کنید. همزمان تنفس دیافراگماتیک را به آرامی انجام دهید.

تنفس دیافراگماتیک در وضعیت نشسته با دست های آزاد

✓ در وضعیت راحت بر روی صندلی بنشینید و به جلو خم شوید.

✓ دو دست را روی دو زانو تکیه همزمان تنفس دیافراگماتیک را به آرامی انجام دهید.



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

وضعیت ایستاده با تکیه به جلو

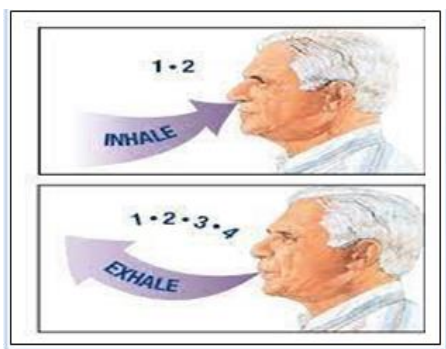
- ✓ بر روی میز و یا صندلی در حالت ایستاده تکیه کنید .
- ✓ در همین وضعیت به آرامی تنفس دیافراگماتیک را انجام دهید .

وضعیت ایستاده با تکیه به دیوار

- ✓ به صورت راحت و به دیوار تکیه کنید . درحالی‌که شانه ها را به پایین می‌اندازید تنفس دیافراگماتیک را به آرامی انجام دهید.
- ✓ موقع نفس کشیدن شانه ها را نباید حرکت دهید.
- ✓ تمرین تنفس دیافراگماتیک را با توجه به توان خود به مدت ۵-۱۰ دقیقه در دو نوبت های صبح، ظهر و شب انجام دهید.

تنفس عمیق

- ✓ دومین راهکاری که در فیزیوتراپی باعث بهبود عملکرد ریوی می‌شود تنفس عمیق است .تنفس عمیق کمک می‌کند تا هوا وارد تمام قسمت‌های ریه شود .
- ✓ به حالت ایستاده و یا نشسته قرار بگیرید. یک دست را روی شکم و دست دیگر را روی قفسه سینه بگذارید و تا جایی که ممکن است دم عمیق از بینی داشته باشید . در این حالت ابتدا شکم و سپس قفسه سینه پر از هوا شده و به جلو کشیده می‌شود .
- ✓ در حدود ۱۰ تا ۲۰ ثانیه تنفس 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 به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در نوبت های صبح و ظهر و عصر و شب انجام دهید.



نفس کشیدن با لب های غنچه

- ✓ این تمرین با ورود اکسیژن بیشتر به ریه و خروج دی اکسیدکربن باعث تقویت ریه شده و تنگی نفس که یکی از علائم شایع ویروس کروناست را کنترل می‌کند . روی صندلی راحت بنشینید و عضلات گردن و شانه را شل کنید با دهان بسته و آهسته از بینی نفس بکشید .
- ✓ لب های خود را به حالت غنچه (حالت سوت زدن) درآورده و به آرامی تمام هوا از طریق دهان خارج کنید بهتر است زمان بازدم طولانی تر و تقریباً دو برابر زمان دم باشد.

سرفه جهت ترشحات

- ✓ یکی از اصلی ترین علائم ابتلا به ویروس کرونا سرفه است در صورتی که سرفه کنترل نشده باشد سبب بسته شدن راه های هوایی و تجمع ترشحات با سرفه بیشتر خارج می‌شوند .
- ✓ روی صندلی در حالی که پاها روی زمین قرار دارند بنشینند و اندکی به سمت جلو خم شوید . به آهستگی دم عمیق رادر حالی‌که دست ها روی شکم قرار دارد انجام دهید . 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 با دستمال جمع کنید.
- ✓ حتما به خاطر داشته باشید بعد از انجام تمرین دستمال را در یک پلاستیک قرار دهید و بیرون بیاندازید و دستتان را به دقت بشویید.