



Bohlool Hospital

## راهنمای تکمیلی فیزیوتراپی تنفسی بیماران کرونا (بعد از مرحله حاد)



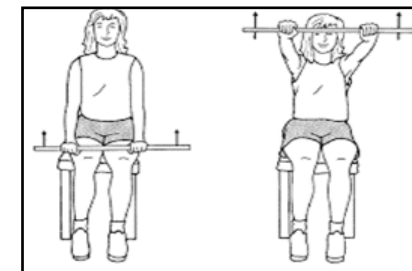
### واحد فیزیوتراپی

واحد آموزش سلامت — تاریخ تدوین: بهار ۱۴۰۰

## ۲- در وضعیت نشسته

بر روی صندلی بنشینید و یک چوب را با دو دست گرفته و بالای سر خود ببرید. در حین کشیدن نفس عمیق از بینی به سمت راست بچرخید. سپس بازدم خود را به آرامی از دهان خارج کنید.

مجدداً به حال اول برگردید و این تمرین را به سمت چپ انجام دهید.



این تمرین را به مدت دو دقیقه در هر نوبت صبح، ظهر و شب انجام دهید.

### تنفس عمیق

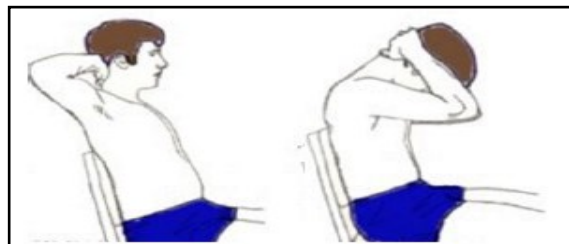
۱- به پشت بخوابید، دو زانوی خود را خم و کف پاها را بر روی زمین قرار دهید. دست های خود را پشت گردن قلاب کنید و در حالی که دو آرنج خود را به تشک نزدیک می کنید نفس عمیقی از بینی بکشید. سپس در حالیکه دو آرنج را به هم نزدیک می کنید، به آرامی از دهان بازدم انجام دهید.

این تمرین را به مدت ۲ دقیقه و ۳ تا ۴ بار در روز انجام دهید.



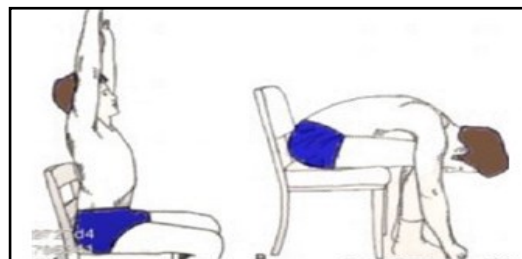
۲- بر روی صندلی بنشینید. دست ها را پشت گردن قرار دهید و دو آرنج را در جلوی بدن به هم نزدیک کنید و به جلو خم شوید. در حالیکه آرنج ها را از هم دور می کنید و تنه ی خود را صاف می کنید، از بینی خود نفس بکشید. در حالیکه به وضعیت اولیه برمی گردید به آرامی از دهان بازدم انجام دهید.

این تمرین را به مدت ۲ دقیقه و ۳ تا ۴ بار در روز انجام دهید.



۳- بر روی صندلی بنشینید و در حالی که دستها را به بالای سر می برید نفس عمیقی از بینی بکشید. سپس در حالی که به سمت جلو خم می شوید و دستها را به صورت ضربدری به مچ پا می رسانید به آرامی از دهان بازدم انجام دهید.

این تمرین را به مدت ۲ دقیقه و ۳ تا ۴ بار در روز انجام دهید.

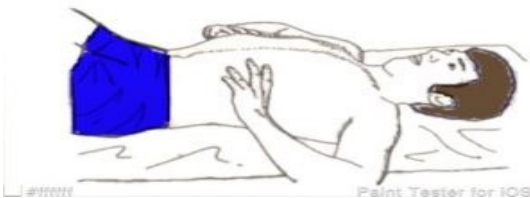


آدرس وبسایت بیمارستان:

[www.Bohlool.gmu.ac.ir](http://www.Bohlool.gmu.ac.ir)

تماس با فیزیوتراپی: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۳ داخلی ۱۴۴۶

این تمرین را به مدت دو دقیقه در هر نوبت صبح، ظهر و شب انجام دهید.



### تمرینات تنفسی با کمک چوب

#### ۱- در وضعیت خوابیده

بر روی سطح صاف به پشت بخوابید و زانوها را خم کنید. چوبی را با دو دست بگیرید و در حالی که آن را با آرنج صاف به بالای سر می برید از راه بینی نفس بکشید. سپس در حالیکه چوب را به سمت پایین میآورید لبهای خود را جمع کرده و به آرامی هوا را از دهان خارج کنید. این تمرین را می توانید بدون چوب نیز انجام دهید.



این تمرین را به مدت دو دقیقه در هر نوبت صبح، ظهر و شب انجام دهید.

#### ۲- قسمت میانی قفسه سینه

بر روی سطح صافی دراز بکشید و یا بر روی صندلی در حالیکه پاها روی زمین قرار دارند بنشینید. دستان خود را روی قسمت میانی قفسه سینه قرار دهید. با دستانتان یک فشار سریع به سمت پایین و داخل اعمال کنید. در همین زمان تنفس عمیقی از بینی کشیده و سعی کنید حین دم قسمت میانی قفسه سینه تان را در زیر دستهای خود باز کنید. سپس به آرامی بازدم انجام دهید.

این تمرین را به مدت دو دقیقه در هر نوبت صبح، ظهر و شب انجام دهید.



#### ۳- قسمت خارجی و تحتانی قفسه سینه

بر روی سطح صاف دراز بکشید و یا بر روی صندلی در حالیکه پاها روی زمین قرار دارند بنشینید. دستان خود را روی قسمت خارجی قفسه سینه و دنده های پایینی قرار دهید. با دستانتان یک فشار سریع به سمت پایین و داخل اعمال کنید. در همین زمان نفس عمیقی از بینی کشیده و سعی کنید حین دم قسمت خارجی و تحتانی قفسه سینه تان را در زیر دستهای خود باز کنید. سپس به آرامی بازدم را انجام دهید.

پس از بهبودی از کرونا، عملکرد و ظرفیت ریوی حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد کاهش می یابد. با فیزیوتراپی تنفسی می توان مانع از پیشرفت عوارض ناشی از بیماری کرونا شد. هدف از ارائه این راهنما، کمک به برگشت هر چه سریع تر بهبود یافتگان به زندگی عادی است.

### تمرینات تکمیلی فیزیوتراپی برای افزایش ظرفیت ریه ها

#### تمرینات بازکردن قسمت های مختلف قفسه سینه

##### ۱- قسمت فوقانی قفسه سینه

بر روی سطح صافی دراز بکشید یا بر روی صندلی در حالیکه پاها روی زمین قرار دارند بنشینید. دستان خود را روی قسمت فوقانی قفسه سینه قرار دهید. با دستانتان یک فشار سریع به سمت پایین و داخل اعمال کنید. در همین زمان نفس عمیقی از بینی کشیده و سعی کنید حین دم قسمت فوقانی قفسه سینه تان را در زیر دستهای خود باز کنید.

این تمرین را به مدت دو دقیقه در هر نوبت صبح، ظهر و شب انجام دهید.

