



دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

بیمارستان توانبخشی رفیده

راهنمای

آموزشی

مددجویان

ورزش های تنفسی به منظور افزایش ظرفیت ریوی

تهیه کننده:

سمانه سبزعلیزاده

کارشناس ارشد پرستاری مراقبت ویژه

واحد آموزش به بیمار

تفاوت بین عملکرد ریه و ظرفیت ریه چیست؟ عملکرد ریه به توانایی بدن شما برای اکسیژن رسانی به خون، حذف دی اکسید کربن از خون اشاره دارد. از سوی دیگر، ظرفیت ریه به حداکثر میزان اکسیژنی که بدن شما قادر به استفاده از آن است اشاره دارد. عملکرد ریه شما تنظیم شده است و نمی توان آن را بهبود بخشید. با این حال، اقدامات خاصی وجود دارد که می توانید برای افزایش ظرفیت ریه خود انجام دهید. این به بدن شما اجازه می دهد تا به طور موثرتری از اکسیژن استفاده کند و فشار بیماری های تنفسی و ریوی را کاهش دهد.

چگونه ظرفیت ریه را افزایش دهیم؟

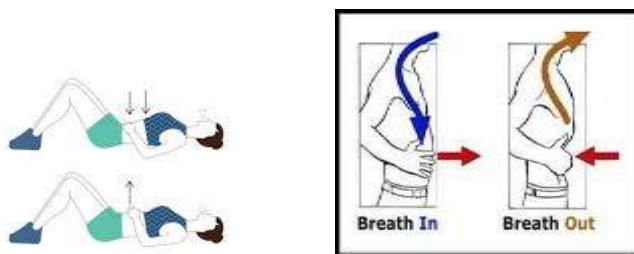
بهترین پاسخ به این سوال انجام ورزش های تنفسی است.

اگر به دنبال افزایش ظرفیت ریه های خود هستید، کشش دنده ها، تنفس شکمی و بیرون راندن هوا، می تواند شروعی عالی باشد!

کشش دنده (Rib Stretching) برای این تمرین، شما صاف می ایستید و بازدم را انجام می دهید، تا زمانی که ریه هایتان خالی شود. سپس به تدریج نفس می کشید و ریه های خود را تا حد امکان پر می کنید. نفس خود را برای ۲۰ ثانیه یا تا زمانی که می توانید نگه دارید. در حالی که در حال شمارش هستید، دست های خود را روی باسن خود قرار دهید، به طوری که شست هایتان به سمت جلو باشد و سایر انگشتان پشت شما را لمس کند. هنگامی که نفس خود را به مدت ۲۰ ثانیه حبس کردید، به آرامی نفس خود را بیرون دهید و به حالت آرامش برگردید. ۳ بار تکرار کنید.



تنفس شکمی (Abdominal Breathing): برای این تمرین، شما در وضعیت راحتی به پشت دراز خواهید کشید. می توانید از تشک یوگا یا پد نرم برای محافظت از خود استفاده کنید، یا می توانید این کار را صبح یا عصر در رختخواب انجام دهید. برای شروع، یک دست را روی شکم و یک دست را روی سینه قرار دهید. به آرامی نفس بکشید تا زمانی که احساس کنید شکمتان بالاتر از قفسه سینه است. از دهان خود بازدم کنید و سپس دوباره از طریق بینی نفس بکشید و هر بار احساس کنید که معده خود بالا می رود. در صورت امکان، نفس خود را به مدت ۷ ثانیه نگه دارید و ۸ ثانیه نفس خود را بیرون دهید. شما باید عضلات شکم خود را منقبض کنید تا تمام هوا از ریه ها خارج شود. ۵ بار تکرار کنید.



بیرون راندن هوا (Pushing Out)

برای این تمرین، در حالی که زانوهای خود را شل کرده اید، ایستاده اید. به آرامی از ناحیه کمر خم شوید و هوا را از ریه های خود خارج کنید. سپس به آرامی در حالت عمودی بایستید و نفس بکشید تا ریه های شما به حداکثر ظرفیت پر شود. نفس خود را برای ۲۰ ثانیه یا تا زمانی که می توانید نگه

دارید. در حالی که نفس خود را حبس کرده اید، به آرامی دست های خود را بالای سر خود ببرید. هنگامی که شمارش را تمام کردید، به آرامی بازوهای خود را پایین بیاورید و بازدم را بیرون دهید و به حالت آرامش برگردید. ۴ بار تکرار کنید.



منابع:

Center for Allergy & Asthma of Georgia <https://www.caageorgia.com-exercises-to-increase-your-lung-capacity2018/january/3>

.