

ФИЗИОТЕРАПИЯ ЛЁГОЧНЫХ БОЛЬНЫХ

Краткое пособие

Данное пособие поможет вам:

- ∞ облегчить дыхательную деятельность
- ∞ сохранить или поднять свои каждодневные физические возможности и функциональную приспособляемость к умеренным бытовым и трудовым нагрузкам.

Составители: Карине Рюйтель, Маарика Ояла, Маарика Кукк

Перевод: Марина Егорина

.....
Тартуская Университетская лёгочная Клиника
Тарту 2007

 Tartu Ülikooli Kliinikum



1



2



3



4



Дыхание через губы сложенные в трубочку.

1

Сделайте медленный максимально глубокий вдох через нос. Выдохните медленно и длительно через сжатые губы. Выдох должен длиться в два раза дольше, чем вдох.

Тренировка дыхательных мышц для облегчения выдоха.

Для упражнения нужно взять 1,5-2-х литровую бутылку, в которую налить воду до 10 см-го уровня (для больных эмфиземой лёгких 5-8 см). Ещё понадобится трубка длиной 50 см, диаметром 1 см.

2

сделайте спокойный вдох через нос, а выдох через трубку, так, чтобы в воде образовались пузырьки. Повтори спокойный вдох и снова сделай выдох до конца через трубку. Повторяйте упражнение в среднем десять раз несколько раз в день.

Диафрагмальное и брюшное дыхание.

3

4

Расслабьте плечи, затем при желании одну руку можно положить на живот. При вдохе через нос рука силой мышц брюшного пресса поднимается вверх. Напрягите мышцы брюшного пресса. Медленно делайте выдох через сжатые губы, рука (живот) опускается вниз. Упражнение повторите 4-5 раз несколько раз в день лёжа, стоя и при ходьбе.

5



6



7



8



Вибрация грудной клетки (ФЛУТТЕР) –

5

приспособление стимулирующее откашливание и таким образом способствующее отделению мокроты, облегчает спазм гладкой мускулатуры. Примите положение сидя, спина прямая. Голову слегка запрокиньте назад. Спокойно сделайте вдох через нос, поместите ФЛУТТЕР в рот, и задержите дыхание на 3-5 секунд и затем начинайте делать медленный выдох через флуттер. Почувствуйте как происходит вибрация дыхательных путей. Делайте упражнение 5-10 раз подряд, чтобы выделилось как можно больше мокроты.

Тренировка дыхательных мышц (ТРИФЛО).

6

Держите аппарат ТРИФЛО прямо и сделайте медленный максимальный выдох. Затем расположите наконечник во рту, плотно сжимая его губами. Далее сделайте глубокий вдох до поднятия первого шарика. Остальные шарики при этом остаются на месте. Вдох должен быть долгим, чтобы удержать шарик наверху не менее 3-х секунд. Затем сделайте спокойный выдох.

7

Сделайте глубокий вдох так, чтобы вверх поднялись первый и второй шарики. При этом третий шарик остаётся внизу. Затем уберите наконечник из рта и спокойно выдохните.

8

Затем расположите наконечник во рту и сделайте настолько максимальный вдох, чтобы поднялись все три шарика и затем спокойно сделайте выдох.

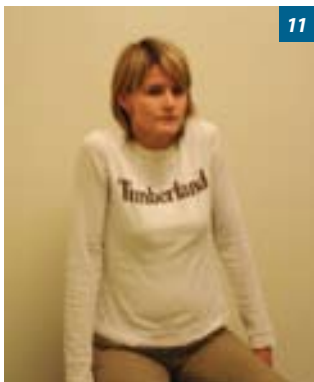
9



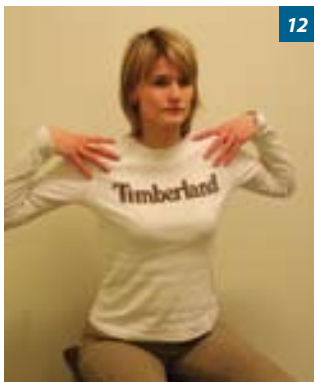
10



11



12



13



Общая гимнастика с дыхательными упражнениями.

9 10

Сидя на стуле, плечи расслабить, руки опущены вниз вдоль тела. Отведите плечи назад и сделайте вдох через нос. Затем выведите плечи вперёд и сделайте выдох через рот. Делайте упражнение пять раз.

11

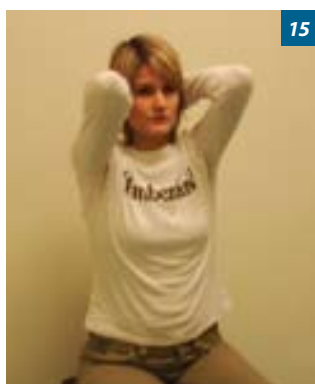
Сидя на стуле, расслабьте плечи, руки опущены вниз вдоль туловища. Медленно вдыхая через нос поднимайте плечи вверх. При выдохе опускайте плечи вниз. Затем расслабьте плечевой пояс.

12

Сидя на стуле положите руки на плечи, локти опустите ниже плеч. Делая вдох через нос одновременно поднимайте локти вверх. При выдохе опускайте локти вниз. Делайте упражнение пять раз.

13

Сидя на стуле поставьте руки на уровне груди, локти в стороны. Делая вдох отведите локти назад, задерживая их в таком положении 20 секунд. При выдохе приведите локти в исходное положение. Упражнение повторить пять раз.



14

Сидя на стуле или стоя выпрямить одну руку вперёд, а другую, согнуть в локте, отвести назад („движение лыжника“). Делайте упражнение обеими руками попеременно пять раз.

15

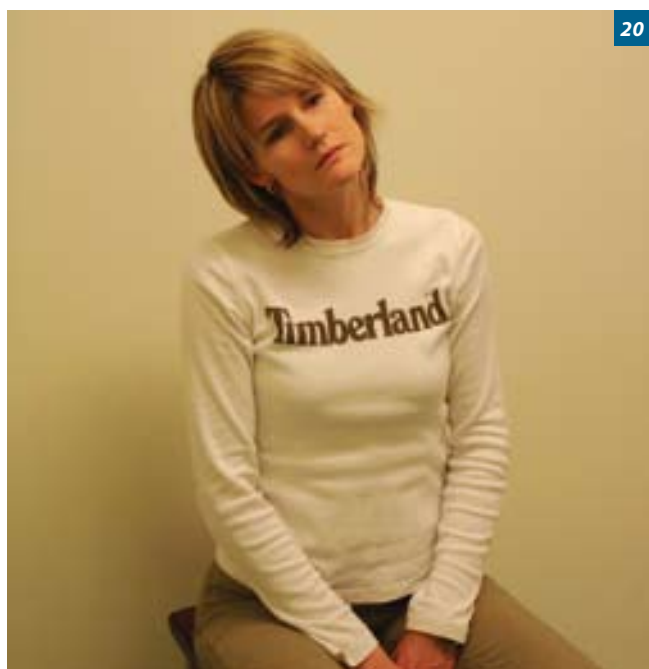
Сидя на стуле сцепленные в замок руки заведите на затылок. Сведите и разведите локти пять раз на вдох и выдох.

16

Сидя на стуле расслабьте плечи, руки вдоль туловища. При вдохе сделайте наклон туловища вправо, плавно перемещая согнутую в локте левую руку до подмышки. При выдохе примите исходное положение. Делайте упражнение попеременно пять раз.

17

Расслабьте руки и расположите их на бёдрах. Затем начинайте делать повороты туловища и головы вправо-влево. Это эффективный метод расслабления тела, активизирующий дыхание. Делайте упражнение по пять раз в каждую сторону.



18

Сидя на стуле расслабьте плечевой пояс, руки опустите вниз. Поочередно делайте движения руками вверх-вниз, в то же время делая вдох через нос и выдох через рот. Делайте упражнение поочередно обеими руками пять раз.

19

Сидя на стуле расположите руки на коленях или ухватитесь ими за стул. Делайте повороты головы вправо-влево на 3-4 секунды.

20

Сидя на стуле расположите руки на коленях или ухватитесь ими за стул. Наклоняйте голову вправо-влево на 3-4 секунды, постепенно увеличивая время удерживания головы.

21

Сидя на стуле опустите подбородок на грудь, растягивая мышцы шеи и удерживайте в таком положении 3-4 секунды. Затем расслабьтесь. Делайте упражнение пять раз.



22



23



24



25

22

В положении сидя одной рукой возьмитесь за конец палки и, вдыхая, поднимайте палку вперёд наверх или в сторону наверх, поддерживая другой конец палки второй рукой. На выдохе – вернитесь в исходное положение. Делайте упражнение пять раз.

23

Сидя на стуле палку захватите обеими руками и поднимайте её к подбородку и обратно. При выполнении этого упражнения локти обращены вниз. Повторите упражнение пять раз. Это упражнение можно делать и с выпрямленными руками, поднимая палку вверх над головой.

24

Сидя на стуле разведите ноги в стороны и делайте максимально глубокие наклоны вперёд, задерживаясь в таком положении до 20-ти секунд.

Дыхательная тренировка с дополнительным кислородом.

25

Тренировка, захватывающая всё тело, при которой работают как большие группы мышц, так и сердце и лёгкие. Делайте упражнение 3-5 раз в неделю по 30 минут используя велотренажёр. Велотренажёр хорошо подходит для занятий так как исключён риск падения, возможна регулировка нагрузки соответственно физическим возможностям. Проводить тренировку возможно используя дополнительный кислород.



Положения тела облегчающие дыхание.

26

Расслабьте плечи и шею, предплечьями упритесь на бёдра. Спокойно и медленно делайте вдох через нос, выдох – через сжатые губы.

27

Слегка наклонитесь вперёд, плечи и шея расслаблены, ладонями или предплечьями упритесь на спинку стула.

28

Расслабленная стойка. Встаньте на расстоянии 30 см от стены, опираясь спиной и сконцентрируйтесь на расслаблении рук и плечевого пояса.

29

В положении сидя расслабьте плечи и шею, опираясь локтями на стол.

Успешных тренировок!

Думайте позитивно!!!

