

*„Iga hingetõmme on Sinu jaoks võitlus:
Sa ei saa sellest aru enne, kui ei ole ise seda kogunud!”*

KOPSUHAIGETE FÜSIOTERAAPIA

Harjutusvara ja info

Käesolev harjutusvara aitab sul:

- ∞ hingamistegevust kergendada
- ∞ säilitada või tõsta oma igapäevast füüsilist suutlikkust ja funktsionaalset võimekust (ADL)

NB! Harjutuste järjestus ei ole kohustusliku.
Eesmärgiks on kiirelt leida vajalikke pilte ning tekste.

Koostanud:

Karine Rüütel, Maarika Ojala ja Marika Kukk

.....
SA Tartu Ülikooli Kliinikum Kopsukliinik
Tartu 2007

 Tartu Ülikooli Kliinikum



1



2



3



4



Huulepiluga hingamine

1

Hinga aeglaselt läbi nina sisse, kuni kopsud on õhuga täitunud. Suru huuled kokku otse kui soovikist vilistada. Hinga pikalt aeglaselt välja läbi kokkusurutud huulte. Väljahingamine peab kestma 2x kauem kui sissehingamine.

Hingamislihaste treening väljahingamise kergendamiseks (PEP-pudel)

Puhumiseks on vaja 1.5-2 liitrist pudelit, millesse valada vett, et tekiks 10cm kõrgune veesammas (emfüseemihaigetel 5-8cm). Lisaks vajad 50cm pikkust voolikut läbimõõduga 1cm.

2

Hinga rahulikult nina kaudu sisse ja puhu suusoleva vooliku kaudu kopsud õhust tühjaks, nii et vesi pudelis mullitab. Hinga jälle rahulikult sisse ja korda puhumist. Soorita harjutust keskmiselt 10x ja mitu x päevas. LOPUTA PUDELIT JA VOOLIKUT IGA PÄEV!

Diafragmaalhingamine e. kõhuhingamine.

3

4

Lõdvesta õlad, võid asetada ka ühe käe kõhule. Läbi nina sissehingamisel võlvub kõht ettepoole. Pinguta kõhulihaseid. Hinga välja kokkusurutud huulte vahelt. Kõht lameneb.

Tee seda harjutust korduvalt päeva jooksul. Harjutust võib sooritada lamades, istudes, seistes ja ka kõndides.

5



6



7



8



Rindkere vibratsioon (Flutter) –

abivahend, mis väljutab hingamisteedest sekreeti ja leevendab silelihasspasmi.

5

Istu sirge seljaga, pea kergelt taha kallutatud Hinga läbi nina rahulikult sisse, aseta flutter suule, hoia hinge kinni 3-5sek seejärel alusta väljahingamist läbi flutteri mitte väga tugeva jõuga. Tunneta kuidas hingamisteed vibreerivad. Tee harjutust 5-10x, et võimalikult palju sekreeti eemaldada.

Hingamislihaste treening (Triflo)

6

Hoia aparati otseasendis, hinga aeglaselt pikalt välja ja seejärel pane huuled tihedalt ümber huuliku. Hinga sisse nii sügavalt, et tõuseks üles ainult esimene kuulike. Teised kuulid on sellel ajal paigal. Sissehingamine olgu võimalikult pikk ja kuulikest peaks üleval hoidma vähemalt 3 sekundit. Hinga pikalt rahulikult välja.

7

Hinga sisse nii sügavalt, et tõusevad üles esimene ja teine kuulike, samal ajal kui kolmas kuulike on paigal. Eemalda huulik suust ja hinga pikalt rahulikult välja.

8

Seejärel aseta huulik suule ja hinga maksimaalselt sisse nii, et tõuseksid üles kõik kuulikesed ja hinga rahulikult välja.

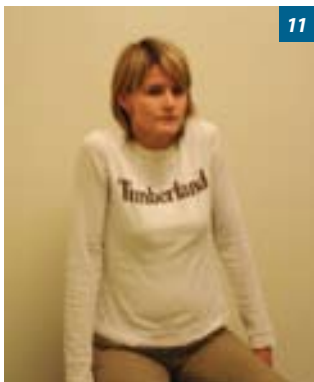
9



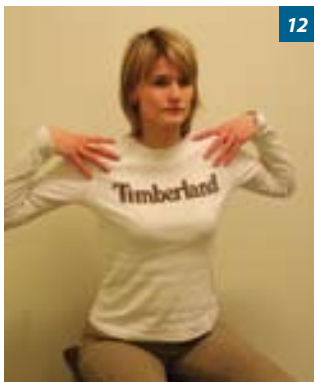
10



11



12



13



Üldvõimlemine koos hingamisega

9 10

Istu toolil, õlad lõdvestatud, käed kõrval. Vii õlad taha ja hingaga nina kaudu sisse. Seejärel too õlad ette tagasi ja hingaga suu kaudu välja. Tee harjutust 5x.

11

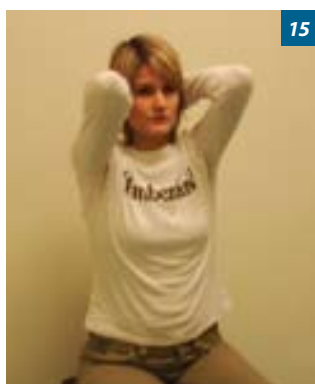
Istu toolil, õlad lõdvestatud, käed kõrval. Aeglaselt läbi nina sisse hingates tõsta õlad üles ja välja hingates suru õlad alla, lõdvesta õlavööde. Tee harjutust 5x.

12

Istu toolil, aseta käed õlgadele küünarnukid asetsevad all küljel. Tõsta küünarnukke üles hingates samal ajal nina kaudu sisse. Välja hingates langeta küünarnukid. Tee harjutust 5x.

13

Istu kindlalt toolil. Tõsta käed rinnale, küünarnukid osutavad väljapoole. Sisse hingates suru küünarnukke seljataha hoides asendit 20 sek. Välja hingates too algasendisse tagasi. Tee harjutust 5x.



14

Istu toolil või seisa. Siruta ühte kätt ette samal ajal teist kätt painuta küünarliigesest taha (*nn. suusataja liigutus*). Tee harjutust 5x mõlema käega.

15

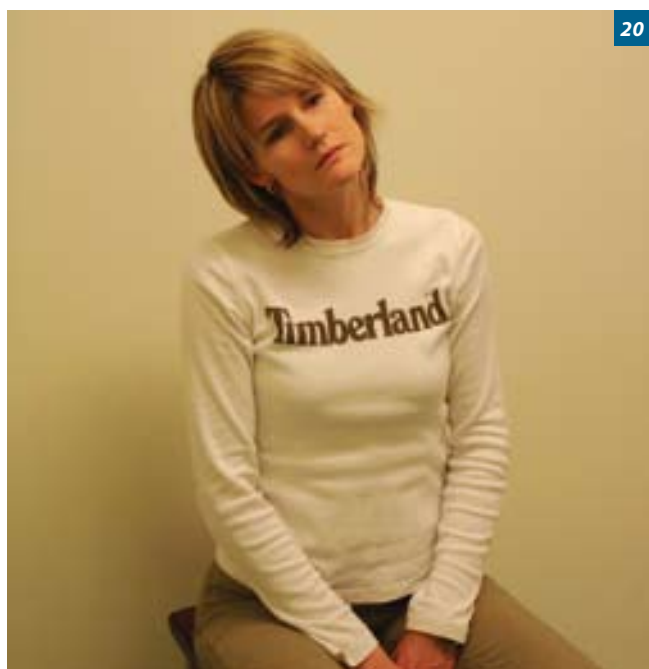
Istu toolil, aseta käe sõrmseongus kuklale. Vii küünarnukke kokku-lahku. Tee 5x koos hingamisega.

16

Istu toolil, õlad lõdvestatud, käed kõrval. Sisse hingates kalluta rindkere paremale küljele, surudes paremat kätt allapoole ja libistades vasakut kätt mööda külge üles. Välja hingates tule lähteasendisse tagasi, tee harjutust vaheldumisi mõlema poole 5x.

17

Lõdvesta käed ja aseta need puusadele. Seejärel hakka sooritama kehapöördeid paremale ja vasakule. Pea peab pöörduma liikumise suunas. See on efektiivne keha lõdvestamise meetod, mis samas aktiveerib hingamist. Tee 5x mõlema poole.



18

Istu kindlalt toolil, lõdvesta õlavööde, käed all. siruta kordamööda käsi üles ja alla. Samal ajal hinga korralikult nina kaudu sisse ja suu kaudu välja. Tee harjutust 5x mõlema käega.

19

Istu toolil, hoia kätega tooliservadest või aseta sülle. Pööra pead ühele küljele, hoia 3-4sek ja korda sama teisele küljele.

20

Istu toolil, hoia kätega tooliservadest või aseta sülle. Painuta pea küljele, lähendades kõrva õlale. Hoia 3-4 sekundit, järkjärgult pikenda aega. Säilita rahulik hingamine, lõdvestu. Korda sama teisele poole.

21

Istu toolil. Painuta lõuga ette rinnale, venitades kaelalihaseid, hoia 3-4sek, lõdvesta. Tee harjutust 5x.



22



23



24



25

22

Istu ja haara kepi ühest otsast harjutust sooritava käega. Sisese hingates tõsta keppi üles ettepoole või külje suunas aidates teise käega. Välja hingates tule lähteasendisse tagasi. Tee 5x mõlemale poole.

23

Istu, hoia keppi kahe käega. Tõsta keppi oma lõua juurde ja tagasi. Seda harjutust tehes peavad küünarnukid osutama alla. Tee 5x koos hingamisega. *Sama harjutust võid sooritada ka sirgete käsivarte ülestõstmisega.*

24

Istu kindlalt toolil jalad harkis. Painuta oma pead ja keha põlvede vahele, kumerdades oma ülakeha nii palju kui võimalik. Hoia venitust umbes 20 sek.

Aeroobne treening koos lisahapnikuga

Kogu keha haarav treening, mis puhul töötavad nii suured lihaskühmad kui ka süda ja kopsud. Tegele sellega 3-5x nädalas ~ 30min kasutades veloergomeetrit.

25

Veloergomeeter on sobiv kuna puudub kukkumisoht ja koormust on võimalik reguleerida vastavalt sinu võimetele. Treeningut saab sooritada ka koos lisa hapnikuga.



Hingamist hõlbustavad asendid

26

lõdvesta õlad ja kael, küünarvarred või sirutatud käed toetuvad reitele, hinga rahulikult aeglaselt nina kaudu sisse ja pilutatud huulte kaudu välja, nn „Kutsariiste“.

27

Ettepoole kaldu seismine, õlad ja kael lõdvestatud, labakäed või küünarvarred toetutav mööbliesemele.

28

Lõdvestatud seismine – seinast 30cm kaugusel, seljaga vastu seinale, kontsentreeruda käte ja õlavöötme lõdvestamisele.

29

Istu kindlalt toolil. Lõdvesta õlad ja kael toetades küünarvarred lauale.

Küsi infot ka abivahendite kohta oma füsioterapeudilt!

Ole positiivne ja head harjutamist !!!

