

6. Упражнение на укрепление дыхательной мускулатуры, увеличения объема легких и дренаж.

И.п. то же: кисти к плечам и вращаем локтями вперед 4 раза, затем на вдохе носом подтягиваем локти как можно выше, на выдохе через рот опускаем и делаем 4 постукивания плечами по боковым поверхностям ребер, затем вращаем локтями назад и повтор то же самое.

Повтор – 4 раза.



7. Упражнение на растягивание межреберных мышц и дренаж.

И.п. то же: кисти сжимаем в кулаки и кладем кулаки на поясницу, на вдохе носом соединяем лопатки, на выдохе через рот руки переводим вперед и разжимаем кулаки, скользим по ногам вниз, стараясь наклоняться как можно ниже. Плавно поднимаемся и повторяем упражнение 3-4 раза.



8. Диафрагмальное дыхание.

Во время движения диафрагмы происходит массаж легких и сердца. Клетки активно насыщаются кислородом и улучшается венозный отток.

И.п. одна рука на груди другая на животе, делаем вдох через нос надувая живот, грудная клетка неподвижна, делаем выдох через рот, стараемся максимально втянуть живот. Дыхание таким образом в течении 1 минуты. Можно делать небольшие задержки дыхания (4-6 сек) на вдохе и на выдохе.



Будьте здоровы!

Главный внештатный специалист по спортивной медицине Министерства здравоохранения Пензенской области Смирнова Ю.В.

Инструктор по лечебной физкультуре ГБУЗ «Областной врачебно-физкультурный диспансер» Мусорина А.Х.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ



Восстановительная дыхательная гимнастика после перенесенной ковидной пневмонии



г. Пенза, 2021 г.

Внимание!

Перед выполнением комплекса, лицам, имеющим хронические заболевания сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, страдающим сахарным диабетом, нужно проконсультироваться со своим лечащим врачом.

Упражнения выполняются в хорошо проветриваемой комнате, удобной одежде, не ранее, чем через 1,5-2 часа после приема пищи.

Выполнять упражнения нужно ежедневно, при хорошем самочувствии 2 раза в день.

Упражнения выполняются из положения стоя или сидя.

Комплекс можно разделить на две части или делать выборочно несколько упражнений.

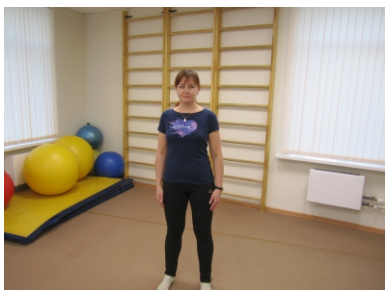
Внимание!

При малейшем появлении дискомфорта (одышка, сердцебиение, головная боль и т.д.) сразу прекратить выполнять упражнения.

1. Упражнение на раскрытие грудной клетки и улучшения функции дыхания.

И.п. стоя: ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Выдыхаем весь воздух через рот, стараясь втянуть живот, задерживаем дыхание на 5 счетов, затем поднимаем руки через стороны вверх, делаем вдох носом и снова задерживаем дыхание на 5 счетов.

Повтор – 4 раза.



2. Упражнение на улучшение кровообращения в легких.

И.п. то же: поднимаем одну руку вверх, другую кладем на живот. На вдохе носом руку, которая на животе, отводим в сторону и назад, на выдохе через рот возвращаемся в и.п.

Повтор – 4 раза. Делаем то же самое, с другой стороны.



3. Упражнение на растяжение межреберных мышц с мягким дренажным эффектом.

И.п. то же: ладонь левой руки кладем на нижнебоковую отдел грудной клетки, а правую руку поднимаем через сторону вверх, одновременно делая вдох носом, на выдохе через рот делаем наклоны прямой рукой влево, толчкообразно надавливая ладонью на грудную клетку 4 раза. Опускаем руку и повторяем упражнение 4 раза. Делаем то же, с другой стороны.



4. Упражнение на увеличение экскурсии грудной клетки и дренажный эффект.

И.п. то же: ладони обеих рук кладем на нижнебоковые отделы грудной клетки, слегка сдавливая ребра, выдыхаем весь воздух через рот, затем на вдохе носом стараемся растянуть грудную клетку в стороны и на выдохе через рот толчкообразно надавливаем ладонями на ребра, выдыхая до конца весь воздух.

Повторять – 3 раза.



5. Упражнение на укрепление дыхательной мускулатуры и увеличения объема легких.

И.п. то же: прямые руки поднимаем перед собой и делаем «ножницы» руками 6 раз, затем на вдохе носом отводим прямые руки в стороны и назад, делая выдох через рот сводим руки перед собой и обхватываем себя слегка сдавливая руками, выдыхаем до конца весь воздух.

Повторяем – 4 раза.

