

راهنمای فیزیوتراپی تنفسی برای بیماران مبتلا به کرونا (بعد از مرحله حاد)

تمرینات اولیه



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
دانشکده علوم توانبخشی
گروه آموزشی فیزیوتراپی
قطب علمی آموزشی فیزیوتراپی ایران

آدرس: تهران، میرداماد، میدان مادر، خیابان شهید شاه نظری، خیابان نظام،
دانشکده علوم توانبخشی

تهیه کنندگان

دکتر اسماعیل ابراهیمی تکماجانی

ریاست قطب علمی آموزشی فیزیوتراپی ایران

دکتر مرضیه یاسین دکتر شهره نوری زاده

دکتر افسانه نیکجوی دکتر جواد صراف زاده

دکتر علی امیری فیزیوتراپیست ارغوان حاجی یاشی

لب های خود را به حالت غنچه (حالت سوت زدن) درآورده و به آرامی تمام هوا را از طریق دهان خارج کنید. بهتر است زمان بازدم طولانی تر و تقریبا دو برابر زمان دم باشد.

این تمرین را با توجه به خود، به مدت ۲ دقیقه، در نوبتهای صبح، ظهر، عصر و شب انجام دهید.

سرفه جهت تخلیه ترشحات

یکی از اصلی ترین علایم ابتلا به ویروس کرونا، سرفه است. در صورتی که سرفه کنترل شده نباشد سبب بسته شدن راه های هوایی و تجمع ترشحات در مسیر هوایی می شود. با انجام این تمرین، ترشحات با سرفه بیشتر خارج می شوند.

روی صندلی در حالیکه پاها روی زمین قرار دارند، بنشینید و اندکی به سمت جلو خم شوید. به آهستگی دم عمیق را در حالی که دست ها روی شکم قرار دارد، انجام دهید (تنفس دیافراگمی). سپس حین بازدم و خروج هوا، با دست به شکم فشار بیاورید. همزمان ۲ تا ۳ بار با دهان نیمه باز سرفه کنید. ترشحات موجود به این ترتیب بیرون آمده و آن را با دستمال جمع کنید.

این کار را ۲ تا ۳ مرتبه، در هر نوبت صبح، ظهر، عصر و شب انجام دهید.



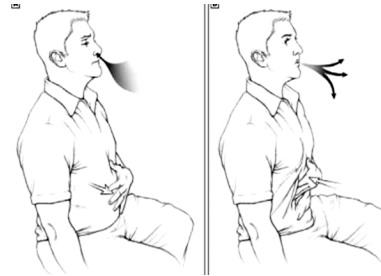
حتما به خاطر داشته باشید بعد از انجام تمرین، دستمال را در یک پلاستیک قرار داده و بیرون بیندازید و دستان خود را با دقت بشویید.

تنفس عمیق

دومین راهکاری که در فیزیوتراپی باعث بهبود عملکرد ریوی می شود تنفس عمیق است. تنفس عمیق کمک می کند تا هوا وارد تمام قسمتهای ریه شود.

به حالت ایستاده و یا نشسته قرار بگیرید. یک دست را روی شکم و دست دیگر را روی قفسه سینه بگذارید. تا جایی که ممکن است دم عمیق از بینی داشته باشید. در این حالت ابتدا شکم و سپس قفسه سینه پر از هوا شده و به جلو کشیده می شود.

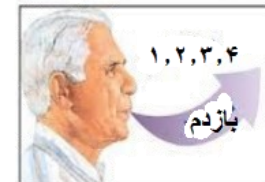
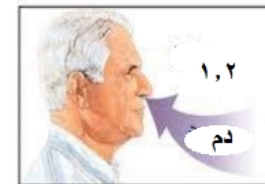
در حدود ۱۰ تا ۲۰ ثانیه، نفس خود را با ریه پر از هوا نگه دارید سپس با یک بازدم عمیق هوا را از دهان بیرون دهید.



این تمرین را با توجه به توان خود، به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه، در نوبتهای صبح، ظهر، عصر و شب انجام دهید.

نفس کشیدن با لب های غنچه

این تمرین با ورود اکسیژن بیشتر به ریه و خروج دی اکسید کربن، باعث تقویت ریه شده و تنگی نفس که یکی از علایم شایع ویروس کروناسست را کنترل می کند.



روی صندلی راحت بنشینید و عضلات گردن و شانه را شل کنید. با دهان بسته و آهسته از بینی نفس بکشید.

یکی از مهمترین علایم مبتلایان به ویروس کرونا، سرفه‌های خشک، تنگی نفس و تب است. پس از بهبودی، عملکرد و ظرفیت ریوی حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد کاهش می‌یابد. با فیزیوتراپی تنفسی می‌توان مانع از پیشرفت عوارض ناشی از بیماری کرونا شد. هدف از ارائه این راهنما، کمک به برگشت هر چه سریع‌تر بهبود یافتگان به زندگی عادی است.

تنفس دیافراگماتیک

عضله دیافراگم یکی از عضلات مهم تنفسی است. برای فعال کردن این عضله که نقش مهمی در بهبود ظرفیت ریوی دارد مراحل زیر را طی کنید.

۱. به پشت بخوابید و برای خم شدن زانوها بالشی زیر آن‌ها قرار دهید یک دست را روی قسمت فوقانی شکم و دست دیگر را روی قفسه سینه قرار دهید.
۲. با دهان بسته، یک دم آرام از بینی انجام دهید طوری که دست روی شکم به طرف جلو کشیده شود. در حالیکه دست روی قفسه سینه حرکتی ندارد. در صورتی که عکس این حالت اتفاق افتاد، تنفس شما به درستی انجام نشده است و باید تنفس خود را به ترتیب زیر اصلاح کنید.
۳. لب‌های خود را به حالت غنچه (حالت سوت زدن) در آورده و به آرامی تمام هوا را از طریق دهان خارج کنید.
۴. برای این که مطمئن شوید تنفس دیافراگمی را صحیح انجام می‌دهید دست‌ها را در دو طرف بخش تحتانی قفسه سینه طوری قرار دهید که انگشتان جلو و روی قسمت فوقانی شکم و شست‌ها در طرفین قرار گیرند.

۵. با انجام دم، انگشتان به سمت بالا و جلو حرکت کرده و شست‌ها در طرفین بالا می‌روند و از یکدیگر دور می‌شوند
۶. بعد از انجام دم لب‌های خود را به صورت غنچه (حالت سوت زدن) در آورده و به آرامی تمام هوا را از طریق دهان خارج کنید.
۷. در هنگام بازدم با خروج هوا، انگشتان و شست‌ها به حالت اولیه خود بر می‌گردند. بهتر است زمان بازدم طولانی‌تر از دم باشد.
۸. هنگامی که مطمئن شدید طریقه صحیح تنفس دیافراگمی را آموختید، می‌توانید بدون قرار دادن دست‌ها تمرین را انجام دهید.



در صورت وجود تنگی نفس شدید، تنفس دیافراگماتیک را در وضعیت‌های نشسته و ایستاده انجام دهید.

در وضعیت نشسته به دو صورت می‌توانید تنفس دیافراگماتیک را انجام دهید:

تنفس دیافراگماتیک در وضعیت نشسته با تکیه به جلو

به حالت آرام می‌نشینید. و بر روی چند بالش که در مقابل خود قرار داده‌اید تکیه می‌کنید. همزمان تنفس دیافراگماتیک را به آرامی انجام دهید.



تنفس دیافراگماتیک در وضعیت نشسته با دست‌های آزاد

در وضعیت راحت بر روی صندلی بنشینید و به جلو خم شوید.

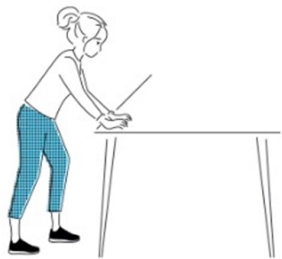


دو دست را روی دو زانو تکیه دهید. همزمان تنفس دیافراگماتیک را به آرامی انجام دهید.

در وضعیت ایستاده به دو صورت می‌توانید تنفس دیافراگماتیک را انجام دهید:

وضعیت ایستاده با تکیه به جلو

بر روی میز و یا صندلی در حالت ایستاده تکیه کنید.

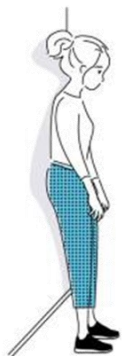


در همین وضعیت به آرامی تنفس دیافراگماتیک را انجام دهید.

وضعیت ایستاده با تکیه به دیوار

به صورت راحت به دیوار تکیه کنید.

در حالیکه شانه‌ها را پایین می‌اندازید تنفس دیافراگماتیک را به آرامی انجام دهید.



موقع نفس کشیدن شانه‌ها را نباید حرکت دهید.

تمرین تنفس دیافراگماتیک را با توجه به توان خود به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در نوبت‌های صبح، ظهر و شب انجام دهید.