



بیمارستان شهید مدنی آذرشهر

تمرینات تنفسی

" ویژه آموزش بیماران "



منبع:

برونرو سوارث

تاریخ بازنگری : دی 1400

تاریخ بازنگری بعدی : دی 1402

هر وضعیت بدنی باعث تخلیه موثر یک قسمت خاص ریه می شود.

وقتی سر پایین تر قرار داده می شود قسمت تحتانی و میانی ریه بهتر تخلیه می شود و قسمت فوقانی زمانی بهتر تخلیه می شوند که سر بالاتر قرار داده شود. پس از آن ترشحات با سرفه خارج می شود. تخلیه وضعیتی روزانه 2 تا 4 مرتبه قبل از غذا (به منظور پیشگیری از تهوع و استفراغ و آسپیراسیون) و در زمان خواب انجام می شود بیمار باید در هر وضعیتی 10 تا 15 دقیقه باقی بماند و از راه بینی به آهستگی عمل دم را انجام دهد تا راه هوایی کاملا باز شده و ترشحات تخلیه شوند.



گردآوری:

رحیمه خدا بخش کارشناس پرستاری

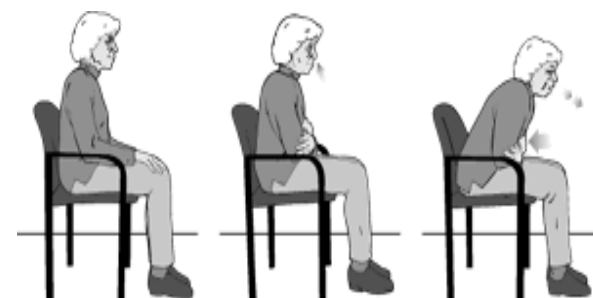
با آرزوی سلامتی کامل برای شما

سایت بیمارستان:

<http://azarshahrhosp.tbzmed.ac.ir>

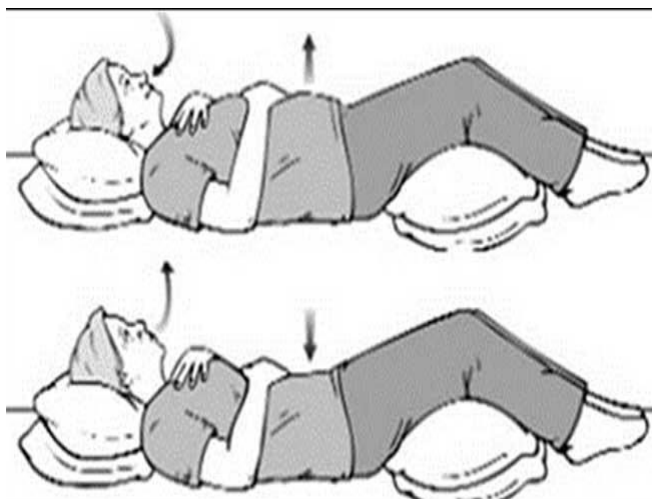
4) سرفه موثر

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 2 تا 3 بار با دهان نیمه باز سرفه کنید. ترشحات موجود به این ترتیب بیرون آمده و آن را با دستمال جمع کنید. این کار را 2 تا 3 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.



5_ تخلیه وضعیتی:

در تخلیه وضعیتی از نیروی جاذبه برای کمک به تخلیه ترشحات ریه استفاده می شود. این روش جهت پیشگیری یا رفع انسداد ریه ناشی از تجمع ترشحات مورد استفاده قرار می گیرد. از آنجایی که بیمار معمولا در وضعیت نشسته قرار می گیرد، ترشحات در قسمت های تحتانی ریه تجمع میابد.



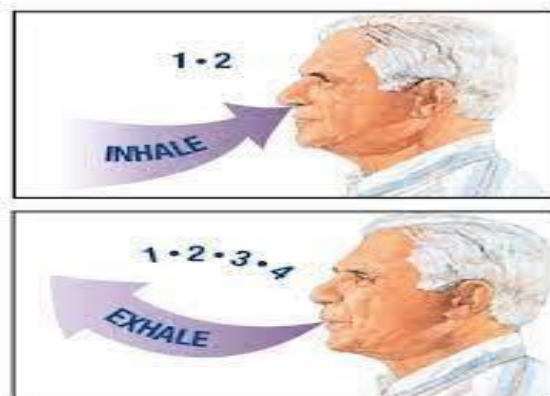
③ تنفس عمیق

تنفس عمیق کمک می کند تا هوا وارد تمام قسمت های 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 ده تا بیست 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 5 تا 10 دقیقه، در نوبتهای صبح، ظهر، عصر و شب انجام دهید



صاف بنشینید، وضعیت صحیح می تواند به حرکت بهتر ریه کمک کند از طریق بینی به آرامی و کنترل شده نفس عمیقی بکشید لب های خود را به شکل غنچه در آورید عمل بازدم را از طریق دهان و لب های غنچه شده انجام دهید. عمل بازدم باید دو برابر طولانی تر از عمل دم باشد، عمل دم را طی 5 ثانیه و عمل بازدم را طی 10 ثانیه انجام دهید .



② تنفس دیافراگماتیک

بیمار به پشت روی تخت دراز می کشد زیر زانو ها یک بالش قرار میگیرد سپس دست ها یا جسم سبک وزنی را روی شکم خود قرار داده به آرامی از طریق بینی عمل دم را انجام می دهد به طوری که با انجام عمل دم حرکت شکم به طرف بالا را ببیند. سپس عمل بازدم را از طریق دهان انجام می دهد تا شکم به طرف داخل و پایین حرکت کند .

یکی از اصلی ترین عوارض بیماری کرونا درگیری ریه ها است. در بیماران که علائم ریوی در آنها بروز می کند، ممکن است بعد از بهبودی، عوارض درگیری ریه همچنان باقی بماند و در نهایت عملکرد ریوی تا حدودی دچار اختلال گردد. اگر بیمار حین تمرینات احساس تنگی نفس زیاد، تهوع، سرگیجه، سبکی سر یا تاری دید و تپش قلب داشت باید تمرینات را قطع نماید .

انجام تمرینات تنفسی موجب تقویت عضلات تنفسی و افزایش ظرفیت تنفسی و بهبود کیفیت زندگی می شود، از جمله این تمرینات :

① تنفس لب غنچه ای

