

# ĆWICZENIA ODDECHOWE

Czy można źle oddychać?  
Czy możemy mieć wpływ na to jak oddychamy?  
Jak bardzo wpływa oddech na nasz cały organizm?

Na prawidłowe funkcjonowanie całego naszego organizmu, decydujący wpływ ma sprawny układ oddechowy. Dlatego trzeba pamiętać, aby w czasie usprawniania leczniczego wdrożyć ćwiczenia oddechowe.

## CO NAM DAJĄ ĆWICZENIA ODDZECHOWE?

- Nauka prawidłowego oddychania
- Poprawa czynności układu oddechowego
- Korekcja postawy ( w obrębie klatki piersiowej)
- Zwiększenie ruchomości klatki piersiowej i przepony
- Wzmocnienie mięśni oddechowych
- Udrożnienie „drzewa oskrzelowego” w przypadkach zalegania w nim śluzu
- Poprawa ogólnej kondycji naszego organizmu

Przed rozpoczęciem ćwiczeń oddechowych trzeba nauczyć naszego podopiecznego prawidłowego oddychania. Najczęstszym błędem jest wciąganie brzucha przy wdechu. Aby tego uniknąć, powinniśmy położyć dłoń na nadbrzuszu i starać się oddychać tak, aby w czasie wdechu brzuch się uwypuklał, a w czasie wydechu zapadał. Wdech musi odbywać się przez nos a wydech przez usta.

W ćwiczeniach oddechowych duże znaczenie ma dobór pozycji wyjściowej:

- Pozycja stojąca, siedząca, półsiedząca **ułatwiają pracę przepony**.
- Pozycja siedząca z pochyleniem tułowia w przód, leżenie tyłem **utrudniają pracę przepony**.

## OD TEORII DO PRAKTYKI

- Fazy oddechu podzielić możemy na 6 części:  
Na 1,2 wdech nosem  
Na 3,4,5 wydech ustami  
Na 6 przerwa

## MUSIMY PAMIĘTAĆ:

### WYDECH POWINIEN BYĆ DŁUŻSZY OD WDECHU !!!

- Przy pojawieniu się objawów duszności, często w panice przyspieszamy i spłycamy oddechy. Powinniśmy tego zjawiska unikać.

\* pozycja wyjściowa w leżeniu na plecach z nogami ugiętymi i stopami podpartymi o podłogę

\* ręce ułożone pod łukami żebrowymi na nadbrzuszu

\* nabieramy powietrze nosem tak, by ułożone na brzuchu ręce uniosły się podczas wdechu do góry( pracuje wtedy przepona)

\* podczas wydechu przez usta, oparte na brzuchu ręce swobodnie opadają w dół - brzuch się zapada.

- Pozycja wyjściowa leżenie tyłem (tzn. na plecach), nogi ugięte w kolanach,

\* wdech - nabieramy powietrze nosem do przepony, jednocześnie unosimy ręce przodem za głowę

\* wydech ustami opuszczamy kończyny górne w dół.

- Pozycja wyjściowa leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach,

\* wdech - nabieramy powietrze nosem do przepony, jednocześnie unosimy ręce bokiem w górę

\* wydech ustami opuszczamy ręce bokiem w dół

- Pozycja wyjściowa siedzenie na krześle, dłonie położone na karku, łokcie w przód,

\* wdech - nabieramy powietrze nosem do przepony, łokcie idą do boku

\* wydech – łączymy łokcie z przodu z jednoczesnym pochyleniem tułowia w kierunku kolan

- Kolejną techniką ułatwiającą oddychanie w przypadku odczucia duszności jest oddychanie z oporem dla wydychanego powietrza. Możemy wtedy wykorzystać własne usta. Wszystkie zasady oddychania przeponowego zachowujemy – zmienia się tylko faza wydechu. Należy wypuszczać powietrze przez tzw. „zasnurowane usta”. Możemy do tego ćwiczenia również wykorzystać butelkę z wodą i przez słomkę będziemy właczać wydychane powietrze ( mają pojawić się bąbelki)

- Pozycja wyjściowa siad prosty, ręce wzdłuż tułowia,

\* wdech – ręce unosimy przodem do góry

\* wydech – opuszczeniem rąk w dół i skłonem tułowia w przód.

**Pamiętajmy aby dbać o prawidłowe funkcjonowanie naszego układu oddechowego. Poświęćmy 15 minut dziennie na wykonywanie tych ćwiczeń.**

**Zwłaszcza w sytuacji kiedy zgodnie z rozporządzeniem musimy podczas wychodzenia z domu i innych czynności dnia codziennego zakrywać usta i nos.**

Magdalena Adamocha  
Fizjoterapeuta