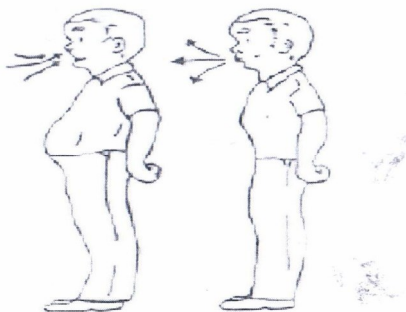




فیزیوتراپی تنفسی در منزل (ویژه آموزش بیماران)



منبع: برونر سوارث
کتابچه آموزش بیماران ال- کارینو
تاریخ بازنگری: پاییز ۹۷
تاریخ بازنگری بعدی: پاییز

اگر در قسمتی از بدن برش عمل جراح و بخیه دارید، در حین سرفه آن محل را با دست، بالش یا پتوی تا شده بگیرید یا کمی فشار دهید بعد از آن استراحت کنید.

برای بهتر شدن وضعیت تنفسی خود می توانید یک بادکنک یا دستکش لاستیکی (لاتکس) داشته باشید و هر چند وقت یکبار آن را باد کنید.

3sh-else-05-74

دفتر بهبود کیفیت - واحد آموزش به بیمار

آدرس: خیابان ری، خیابان شهید رضوی

www.3shaban.com

تلفن: ۰۹-۳۳۱۲۹۱۱۱

سرفه ی موثر

در صورتی که خلط و ترشحات در ریه ی شما وجود دارد با سرفه ی موثر آنها را خارج و ریه ی خود را پاک کنید.

بدون صورت، از ایجاد مشکلات بعدی و عفونت ریه جلوگیری خواهد شد.

۱- در حالت راحت بنشینید و پاهای خود را به طرف داخل شکم کمی خم کنید.

۲- یک نفس عمیق بکشید (هوا را عمیقاً وارد ریه های خود کنید).

۳- نفس خود را به مدت ۲ ثانیه نگه دارید.

۴- فقط دوبار سرفه کنید. سرفه ی اول باعث می شود خلط و ترشحات شل کنده شوند و سرفه ی دوم باعث می شود خلط خارج گردد.

به اندازه ی کافی مکث کنید تا کنترل مجدد را بدست آورید. مجدداً از راه بینی سریع و کوتاه نفس بکشید.

مراحل بالا را برای سرفه ی موثر انجام دهید.

فیزیوتراپی تنفسی

برای بهتر شدن وضعیت تنفسی و اکسیژن رسانی به بدن بایستی به روش هایی که در زیر توضیح داده می شود، نفس بکشید.

تنفس لب غنچه ای

۱- در وضعیت راحت بنشینید.

۲- دهان خود را ببندید و از راه بینی یک نفس عمیق بکشید (هوا را بصورت یک دم عمیق وارد ریه های خود کنید).



۳- در حالی که لب های خود را به حالت غنچه ای (حالت سوت زدن یا بوسیدن) در آورده اید ، هوا را از دهان خارج کنید. توجه داشته باشید که هوا از بینی وارد و از دهان خارج شود.



طوری نفس خود را خارج کنید که زمان بازدم (یعنی خارج کردن هوا از دهان) حدوداً دو برابر زمان دم (یعنی وارد کردن هوا از طریق بینی) طول بکشد. یعنی حدوداً دو ثانیه و بازدم چهار ثانیه طول بکشد. می توانید این نوع تنفس کشیدن را همراه با روش بعدی انجام دهید.

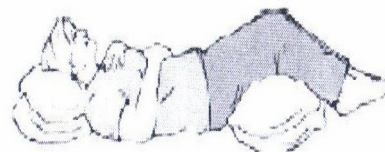
تنفس دیافراگماتیک

این نوع نفس کشیدن وضعیت تنفسی را بهتر و عضله ی دیافراگم را تقویت می نماید. دیافراگم عضله ای است که بصورت یک صفحه در زیر قفسه سینه قرار گرفته و سینه را از شکم جدا می کند . این عضله در نفس کشیدن نقش مهمی دارد.

۱- یک دست خود را روی سینه و دست دیگر خود را روی شکم قرار دهید.



۲- طوری نفس بکشید (دم یا وارد کردن هوا در ریه ها) که دست روی شکم به طرف جلو کشیده شود.



۳- تنفس لب غنچه ای را انجام دهید که با دست روی شکم به داخل فشار می دهید ، با آرامی هوا را از ریه ها خارج کنید. دست روی سینه را در همان حالت نگه دارید .