

Представленные выше дыхательные упражнения **рекомендованы** Научно-практическим центром медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины ДЗМ **для улучшения бронхиальной проходимости и устранения обструкции дыхательных путей.**

Противопоказанием для дыхательной гимнастики является общее тяжелое состояние больного, повышенная температура тела, высокий риск легочного кровотечения, сердечно-сосудистые заболевания в стадии декомпенсации, а так же беременность.

При появлении любого из следующих симптомов следует либо воздержаться от занятий физическими упражнениями, либо прекратить дальнейшее их выполнение, а затем обратиться к своему врачу:

- ! Тошнота или чувство тошноты
- ! Головокружение, включая даже легкое головокружение
- ! Сильная одышка
- ! Ощущение повышенного потоотделения (потливости)
- ! Сдавленность в области груди
- ! Усиление боли

Если в том месте, где вы проживаете, введены правила физического дистанцирования, не забывайте их соблюдать при занятиях физическими упражнениями на открытом воздухе.

Эдомари — оригинальный препарат из Италии с мощным муколитическим эффектом

Выводит мокроту при любых «застойных» процессах в легких

- Острый и хронический бронхит
- ХОБЛ
- Пневмония



Активное вещество

эрдостеин 300 мг в капсуле

Дозировка



Взрослые:

по 1 капсуле | 2 — 3 раза в день

ЭДОМАРИ
ЭРДОСТЕИН



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА:

как помочь легким после коронавирусной инфекции или бронхолегочных заболеваний

После выписки из больницы пациенты часто страдают от одышки. Она возникает вследствие ослабления организма и потери физической формы во время болезни.

Наилучший подход к устранению этой проблемы — сохранение спокойствия и выбор наиболее эффективных способов восстановления организма, в частности — выполнение дыхательных упражнений.

КОНТРОЛИРУЕМОЕ ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Упражнение № 1.

Описанная ниже техника поможет вам расслабиться и контролировать свое дыхание. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, колени согнуты. Положите правую руку на грудь, левую — на живот (А). Если это помогает вам расслабиться, закройте глаза, если нет, то оставьте их открытыми, и сконцентрируйтесь на дыхании. Медленно выдыхая носом, надувайте живот как воздушный шар (Б). На вдохе нужно следить, чтобы грудная клетка под правой рукой не поднималась. Выдох делайте медленно через рот. Старайтесь дышать медленно, расслабленно, ровно и спокойно, прилагая как можно меньше усилий.

Повторить упражнение 10 раз.

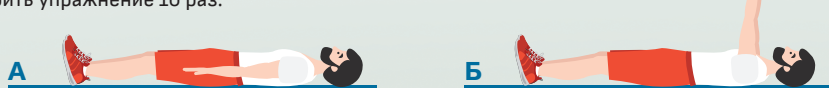


ДИНАМИЧЕСКИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение № 2.

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища (А). Медленно поднимайте руки вверх к потолку на вдохе через нос, затем медленно опускайте вниз, выдыхая ртом (Б). Следите за тем, чтобы выдох был медленнее, чем вдох.

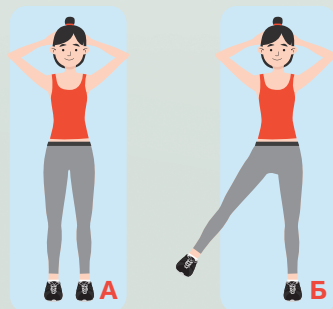
Повторить упражнение 10 раз.



Упражнение № 3.

Исходное положение: лежа на спине. (А) Локти развести в стороны, руки положить за голову, вдох носом, отвести левую ногу в сторону (Б), выдох через рот, привести ногу в исходное положение. Носки натянуты на себя. Не забывать следить за дыханием.

Повторить упражнение 10 раз каждой ногой.

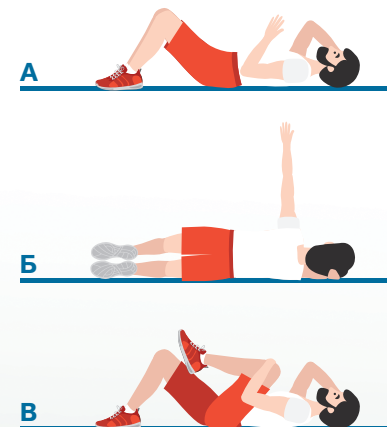


Упражнение № 4.

Исходное положение: лежа на боку, колени согнуты (А).

Отвести прямую левую руку на вдохе через нос (Б), на выдохе через рот левой рукой обхватить и подтянуть к груди левое колено (В).

Повторить упражнение в каждую сторону 10 раз.



ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнение № 5.

Исходное положение: сидя. Руками обопритесь о кушетку. Сделайте глубокий вдох через нос. Выдыхая через рот, тяните звук «Ж» как можно дольше. По возможности, выдох должен быть плавный и непрерывный.

Повторить 5 раз.



Упражнение № 6.

Данное упражнение выполняется в позднем реабилитационном периоде.

Исходное положение: стоя, руки вдоль туловища, корпус слегка наклонен вперед, шея расслаблена. Глубокий вдох носом, поднять руки через стороны вверх (А), махом опустить руки вниз (Б) и несколько раз скрестить (В), и произносить на выдохе слог "ХА" 5-6 раз.

Повторить упражнение 5 раз.

