

## تمرینات تنفسی برای تقویت ریه‌ها در بحران کرونا

یک متخصص فیزیوتراپی با تاکید بر اینکه ابتلا به بیماری کرونا می‌تواند عملکرد ریه را تغییر دهد، گفت: انجام تمرینات تنفسی در بهبودیافتگان کرونا و افراد سالمی که ظرفیت ریه کمی دارند، توصیه می‌شود.



یک متخصص فیزیوتراپی با تاکید بر اینکه ابتلا به بیماری کرونا می‌تواند عملکرد ریه را تغییر دهد، گفت: انجام تمرینات تنفسی در بهبودیافتگان کرونا و افراد سالمی که ظرفیت ریه کمی دارند، توصیه می‌شود.

به گزارش ایسنا، دکتر امیری سخا درباره فیزیوتراپی تنفسی در بیماران مبتلا به کرونا و افراد سالمی که ظرفیت ریه آنها پایین است، گفت: فیزیوتراپی تنفسی برای بیمارانی که در بیمارستان زیر ونتیلاتور هستند و شرایط حادثری دارند، انجام می‌شود. تکنیک‌هایی وجود دارد که بیماران در منزل، مبتلایان بهبود یافته و... می‌توانند انجام دهند.

وی افزود: مهم‌ترین نکته تمرین تنفسی دیافراگماتیک است که باید عضله اصلی تنفس درگیر شود که این اتفاق به شکل خودکار در بدن می‌افتد ولی در کسانی که درگیری ریه دارند ممکن است این عضله به خوبی فعالیت نکند. هدف از انجام تمرینات تنفسی، افزایش حجم ریه است؛ به همین دلیل باید این تمرین‌ها را بیشتر انجام داد.

وی در ادامه افزود: برای فعال کردن دیافراگم باید تنفس شکمی انجام شود تا از عضلات فرعی تنفس کمتر استفاده کنیم. در برخی افراد الگوی تنفسی سینه‌ای است که در هر دم و بازدم قفسه سینه بالا و پایین می‌رود که این نوع تنفس مد نظر ما نیست و بیشترین تمرکز ما روی عضله دیافراگم است؛ به این صورت که حین تنفس عمیق، پایین استخوان جناغ و روی شکم باید هنگام تنفس به سمت بالا حرکت کند. در این راستا بیمار باید در وضعیت ریلکس، صاف و راحت به شکلی که قفسه سینه باز باشد، قرار گیرد و یک نفس عمیق از طریق بینی انجام دهد، سپس دست خود را روی شکم گذاشته و پس از یک دم عمیق و طولانی و نگه داشتن نفسش بسته به میزان تحمل، یک بازدم طولانی از راه دهان با لب‌های جمع شده انجام دهند که تنفس لب‌غنچه‌ای نام دارد.

امیری سخا اظهار کرد: حین دم عمیق حتماً باید شکم به سمت بالا حرکت کند تا حجم ریه کاملاً باز شود و به ریتم تنفس فرد کمک شود. هر اندازه که بیمار بتواند دم خود را نگه دارد باید بازدمی به اندازه دو برابر آن را انجام دهد، یعنی اگر برای ۲ ثانیه دم را نگه داشت باید بازدم را در ۴ ثانیه انجام دهد تا ریه کاملاً از هوا خالی شود. انجام این فرآیند سه تا چهار نوبت در روز و هر بار بین ۵ تا ۷ بار می‌تواند انجام شود. نکته مهم این است که باید بین این کار وقفه انجام شود و تند تند دم و بازدم انجام ندهند.

بنابر اعلام کانال خبری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، وی به توضیح تمرین تنفس دیگری پرداخت و بیان کرد: در این حالت نیز فرد باید در پوزیشن کاملاً صاف و آزاد قرار گیرد و پزشک یا شخصی که به بیمار نزدیک است دست خود را در پهلوهای فرد و جایی نزدیک به ریه اش بگذارد و دم از بینی و بازدم طولانی انجام دهد تا حرکت عضلات ریه زیر دست‌ها حس شود. این روش نیز می‌تواند چند بار در روز انجام شود.