Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Дыхательная гимнастика

В этом материале описаны упражнения для дыхательной гимнастики, которые помогут растянуть и укрепить дыхательные мышцы. Выполнение этих упражнений поможет вам быстрее восстановиться после инфекционных заболеваний, вызывающих проблемы с дыханием, таких как пневмония, бронхит и COVID-19.

Проконсультируйтесь со своим медицинским специалистом о необходимости соблюдения каких-либо специальных мер предосторожности, прежде чем приступать к любым физическим упражнениям. Если легкий дискомфорт переходит в болезненные ощущения, обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

Диафрагма, стенка грудной клетки (грудная клетка) и мышцы брюшной стенки (брюшной пресс) помогают вам дышать.

- Диафрагма — это мышца, отделяющая грудную полость от брюшной. На вдохе она сокращается. Делая очень глубокие вдохи, вы можете укрепить эту мышцу.
- На выдохе мышцы грудной клетки и брюшной стенки сокращаются, особенно при кашле. Интенсивный выдох через сложенные в трубочку губы (как при задувании свечей) помогает укрепить эти мышцы.

Если у вас обнаружили COVID-19 или другие респираторные инфекции, выполняйте эти упражнения, исключительно находясь в одиночестве. При глубоком и интенсивном дыхании бактерии и вирусы могут распространиться по воздуху, что приведет к заражению находящихся рядом людей.

Пожалуйста, посетите www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/breathing-exercises чтобы посмотреть это видео.

«Расщепление» кашля

Прижимание подушки к животу при кашле поможет вам как следует откашляться и сделает этот процесс менее болезненным. Это называется «расщепление» кашля. Этот прием можно использовать всякий раз, когда вам нужно покашлять, в том числе когда вы делаете эти упражнения (см. рисунок 1).

Рисунок 1. «Расщепление» кашля

Вы можете выполнять каждое из упражнений 3 раза в день (утром, днем и вечером).

Вращения плечами

Вращение плечами — хорошее упражнение для разминки, так как при его выполнении происходит легкая растяжка грудных и плечевых мышц.

1. Удобно сядьте или лягте на спину на кровати, руки расслаблены и находятся вдоль туловища.
2. Круговым движением переместите плечи вперед, вверх, назад и вниз (см. рисунок 2).

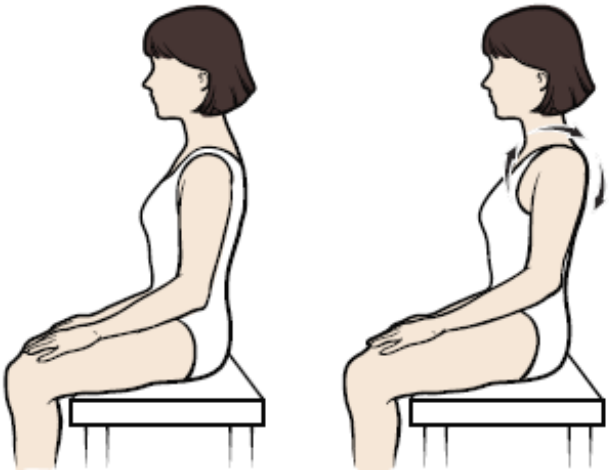

Рисунок 2. Вращения плечами

3. Повторите 5 раз.

Постарайтесь сделать как можно больший круг и двигать обоими плечами одновременно. Если вы ощущаете некоторую сдавленность в груди, начните с меньших кругов и увеличивайте их по мере расслабления мышц.

Диафрагмальное дыхание

Это упражнение может помочь расслабить стенку грудной клетки и мышцы живота.

1. Лягте на спину или сядьте на стул со спинкой.
2. Положите одну или обе руки себе на живот (см. рисунок 3).

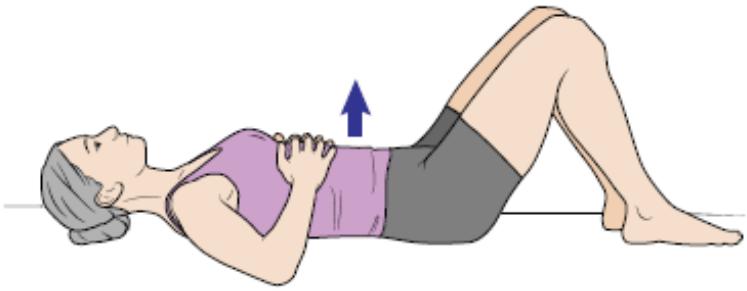

Рисунок 3. Диафрагмальное дыхание

3. Медленно и глубоко вдохните через нос. Живот должен подняться, но верхняя часть груди должна оставаться неподвижной и расслабленной.
4. Медленно выдохните через сложенные в трубочку губы (будто

задуваете свечи). Вместе с выдохом медленно и аккуратно подтягивайте живот к позвоночнику.

5. Повторите 5 раз.

Сжатие лопаток

Сжатие лопаток — хороший способ расширить стенку грудной клетки и расправить ребра, чтобы сделать более глубокий вдох.

1. Сядьте на стул со спинкой или лягте на спину на кровать.
2. Исходное положение — руки вдоль туловища, расслаблены, ладони направлены вверх. Осторожно сведите лопатки и опустите их вниз (см. рисунок 4). При этом ваша грудь должна выпятиться колесом.

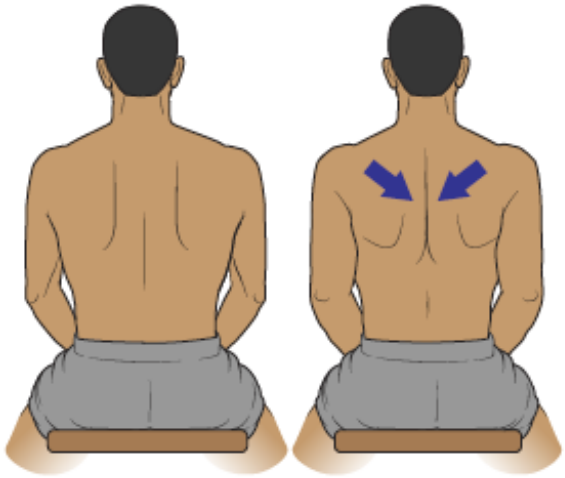

Рисунок 4. Сжатие лопаток

3. Вдохните носом и выдохните через сложенные в трубочку губы (будто задуваете свечи).
4. Отдохните 1–2 секунды и повторите упражнение 5 раз.

Растяжка грудных мышц с руками над головой.

Упражнение для растяжки грудных мышц с руками над головой отлично расслабляет мышцы грудной клетки и позволяет воздуху свободно входить и выходить из легких. Это помогает увеличить уровень кислорода

во всем организме.

1. Сядьте на стул со спинкой или лягте на спину на кровать.
2. Осторожно сведите лопатки и опустите их вниз.
3. Сцепите руки в замок и медленно поднимите руки над головой, так высоко, как сможете, делая при этом глубокий вдох (см. рисунок 5).

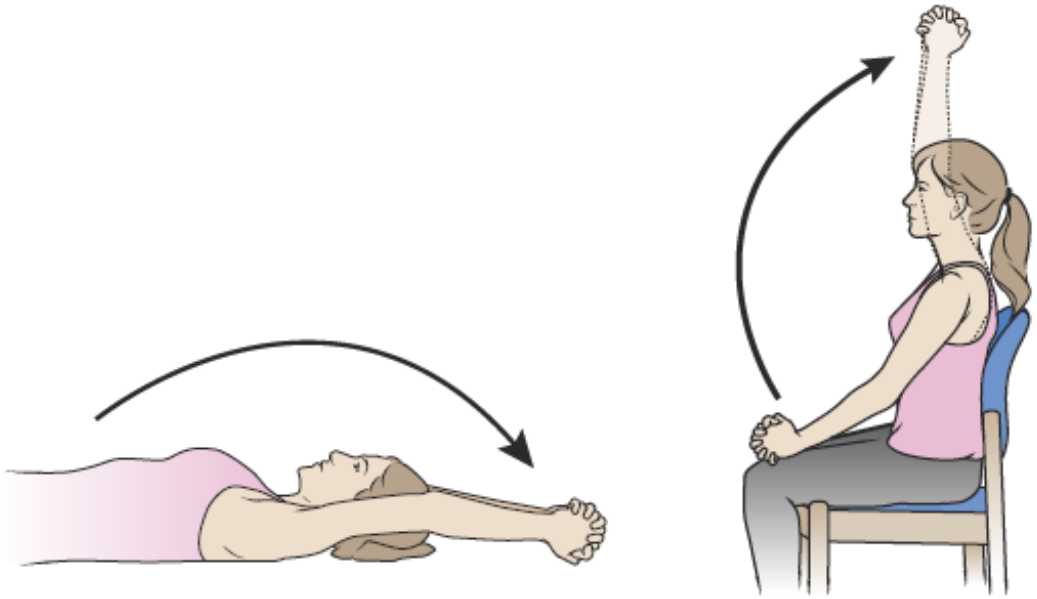

Рисунок 5. Растяжка грудных мышц с руками над головой.

4. Выдыхайте, медленно опуская руки.
5. Отдохните 1–2 секунды и повторите упражнение 5 раз.

Быстрое дыхание носом

Это упражнение может помочь укрепить диафрагму и вдыхать больше воздуха.

1. Сядьте на стул со спинкой или лягте на спину на кровать.
2. Сделайте глубокий вдох носом, затем быстро вдохните носом еще минимум 3 раза (не выдыхая) (см. рисунок 6).

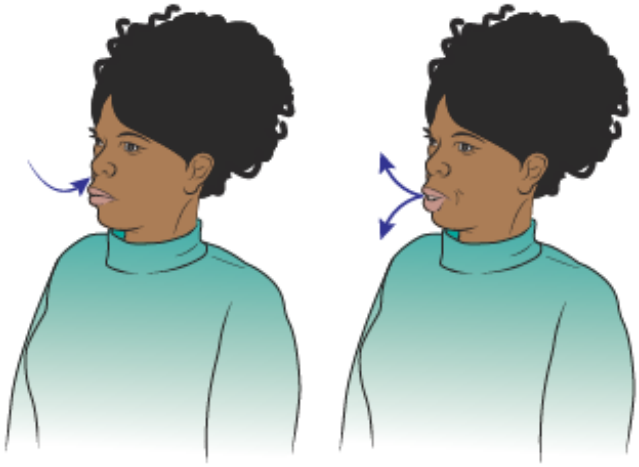

Рисунок 6. Быстрое дыхание носом

3. Медленно выдохните через сложенные в трубочку губы (будто задуваете свечи).
4. Отдохните 1–2 секунды и повторите упражнение 3 раза.

Глубокое дыхание 4-8-8

Это упражнение повышает уровень кислорода во всем организме.

1. Сядьте на стул со спинкой или лягте на спину на кровать.
2. Вдыхайте через нос в течение 4 секунд.
3. Постарайтесь задержать дыхание на 8 секунд (см. рисунок 7).

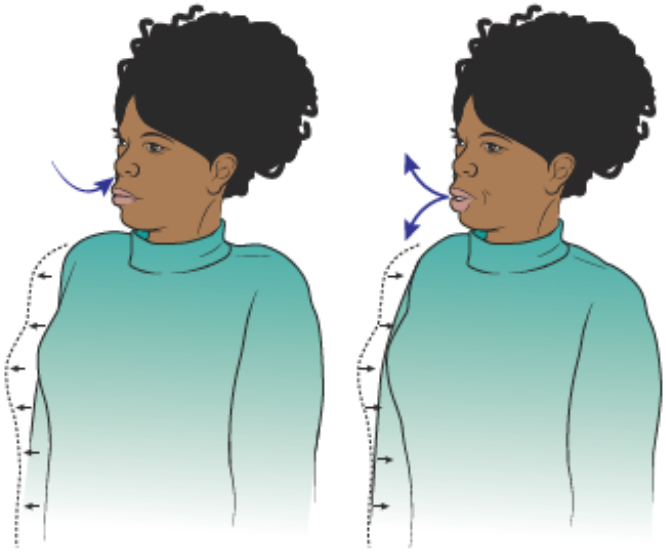

Рисунок 7. Глубокое дыхание 4-8-8

4. Медленно выдыхайте через сложенные в трубочку губы (будто задуваете свечи) в течение 8 секунд.
5. Отдохните 1–2 секунды и повторите упражнение 3 раза.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Breathing Exercises - Last updated on December 7, 2023
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center