



بیمارستان امتیاز و فوریت های جراحی  
شهید رجایی

## ورزش های تنفسی



تهیه کنندگان: الهه زارعیان جهرمی

ماندانا ویسی

تاریخ تهیه: پاییز ۱۳۹۴

تاریخ بازبینی چهارم: پاییز ۱۴۰۱

تأیید کننده علمی: دکتر شراره روشن ضمیر

متخصص توانبخشی و طب فیزیکی

Edup-pam-49-03

نشانی: شیراز-بلوار چمران-جنب بیمارستان چمران-  
بیمارستان حاج محمد اسماعیل امتیاز و مرکز فوریت های  
جراحی شهید رجایی

شماره تلفن جهت پاسخگویی به سوالات: ۳۶۳۶۴۰۰۱  
سایت: WWW.rajaeehosp.ac.ir، لینک آموزش به بیمار  
منابع: exercise therapy, Kissner  
فیزیوتراپی در بیماری های تنفسی. اعتمادی،  
ملیحه و همکاران. انتشارات قلم علم. اردیبهشت  
۹۸.

با آرزوی سلامتی و تندرستی



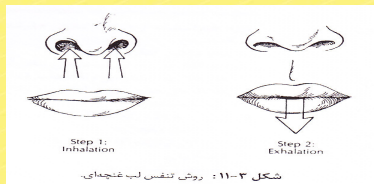
با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه  
می توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید

۵

۴

جهت بهتر شدن وضعیت تنفسی خود یک  
بادکنک را هر چند وقت، باد کنید.

۳) در هنگام راه رفتن طی دو قدم از طریق بینی نفس بکشید و طی ۴-۵ قدم هوای درون ریه را از خلال لبهای غنچه ای خارج نمایید.



✓ **سرفه موثر:** در صورتی که خلط و ترشحات در ریه شما وجود دارد با سرفه موثر آنها را خارج و ریه خود را پاک کنید به این ترتیب از مشکلات بعدی و عفونت ریه جلوگیری می‌کنید.

۱) در وضعیت راحت در حالی که پاهای خود را خم کرده اید قرار بگیرید.

۲) یک نفس عمیق بکشید و نفس خود را تا ۲ ثانیه نگه دارید.

۳) دو بار سرفه کنید.

۴) اگر بخیه یا برش جراحی روی شکم یا نواحی از قفسه سینه دارید، با دست یا بالشت در حین سرفه فشار دهید.

۵) بعد از آن استراحت کنید.

یک دقیقه تمرین نمود و سپس برای دو دقیقه به بیمار استراحت داد. به تدریج طول مدت تمرین را تا پنج دقیقه میتوان افزایش داد. در زمان بازدم دست را روی قفسه سینه فشار دهید. بطوریکه در شروع دم بعدی فشاری روی قفسه سینه نباشد.



✓ **تنفس لب غنچه ای:** ورزش عضلات بازدمی است. برای انجام این روش بیمار روی صندلی می‌نشیند و بازوهایش را روی شکم خم می‌نماید.

۱) از بینی نفس بکشید و تا عدد ۳ بشمارید. سپس لبها را به هم بفشارید و با منقبض کردن شکم هوای درون ریه ها را به آهستگی از دهان خارج نمایید.

۲) ضمن طولانی کردن بازدم از طریق لبهای غنچه تا عدد ۷ بشمارید

فیزیوتراپی ریه برای بسیاری از بیماریهای ریوی و نیز بیماران با درد ناشی از جراحی های سینه و شکم توصیه می شود. ورزشها و تمرینات خاص تنفسی وجود دارد که جهت بهبود وضعیت تنفسی بیماران با مشکلات تنفسی آموزش داده می شود.

### انواع روشهای فیزیوتراپی تنفسی:

✓ **تنفس دیافراگماتیک:** بیمار باید در وضعیت نیمه نشسته قرار گیرد. اگر امکان قرار گیری در این وضعیت وجود ندارد زیر پاهای بیمار بالشی قرار دهید تا عضلات شکم ریلکس شود. دست درمانگر روی نواحی انتهایی قفسه سینه قرار می‌گیرد. آموزش را باید از بازدم شروع نمود. اول یک بازدم آرام و سپس یک دم آرام و دوباره بازدم بعدی. دم و بازدم عمیق مورد نظر نمی باشد. تنفس دیافراگمی را باید به مدت