

RESPIRATORNI TRENING

Disati polako, 14-18 udaha u minuti i bez naprezanja. Sve vježbe se izvode laganim udahom na nos i izdahom na usta kroz stisnute zube (izgovaranjem slova S).



Diše se polako i bez naprezanja.
Izvodi se laganim udahom na nos i
forsiranim izdahom na usta kroz stisnute zube



Preporuča se kod loše mehanike
disanja, astme, težeg oblika KOPB-a

DIJAFRAGMALNO DISANJE



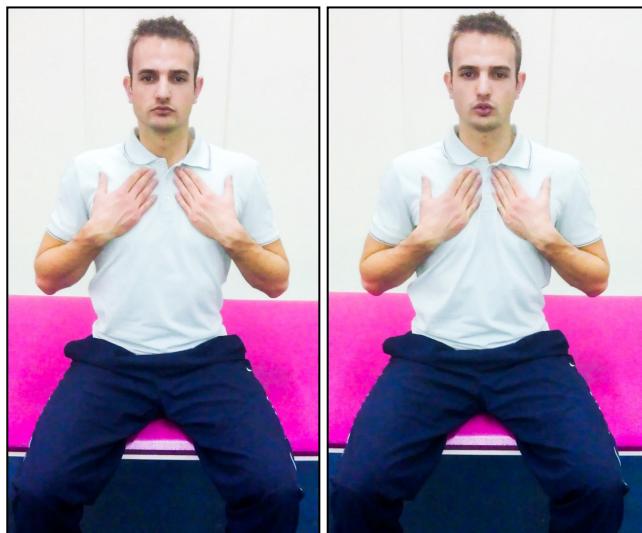
Ruke položiti na trbuš, lagano udahnuti u ruku i
izdahnuti.
Preporuča se kod KOPB, atelektaza i slabih dišnih
mišića

KOSTALNO POSTRANIČNO DISANJE



Ruke postaviti na baze rebara. Lagano udahnuti,
osjetiti da se rebra šire te lagano izdahnuti.

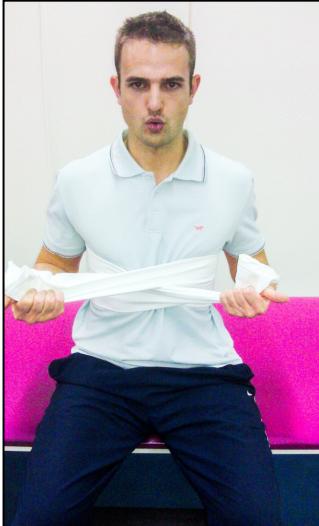
APIKALNO DISANJE



Ruke postaviti na vrh prsišta.
Lagano udahnuti, osjetiti odizanje
vrha prsišta te izdahnuti.

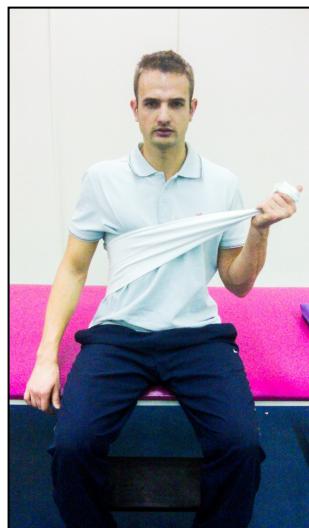
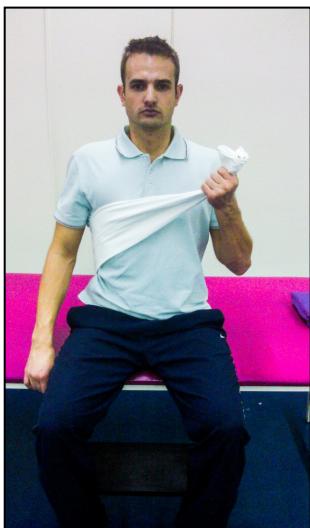
RESPIRATORNI TRENING

DISANJE S TRAKOM UZ OTPOR



Platnenu traku postaviti oko donjeg dijela rebara, prekržiti je i duboko udahnuti. Rukama povući traku te lagano izdahnuti. Polako otpuštati traku. Preporučuje se za svladavanje napora i jačanje dišnih mišića te izbacivanje zaostalog sekreta.

JEDNOSTRANO DISANJE UZ OTPOR S TRAKOM



Sjesti na rub platnene trake, drugi kraj primiti u istu ruku. Na udah popuštati traku, na izdah zategnuti traku.

DISANJE PRI HODU UZ STEPENICE



Na prvoj stepenici udahnuti, na drugoj stepenici izdahnuti

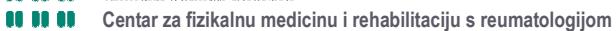
Nakon nekoliko ponavljanja, na prve dvije stepenice udahnuti, na druge dvije izdahnuti.

Preporuča se za svladavanje napora

PREPORUKA : Prije vježbanja posavjetovati se sa liječnikom fizikalne medicine ili fizioterapeutom. Vježbati umjereni i do granice боли te postepeno povećavati broj ponavljanja vježbi, ovisno o Vašoj općoj kondiciji.



KBD



Vježbe izradili : Marina Deucht, bacc.physioth, Irena Jarak, bacc.physioth, Gordan Preskar, bacc.physioth, Sanja Zdilar, bacc. physioth.