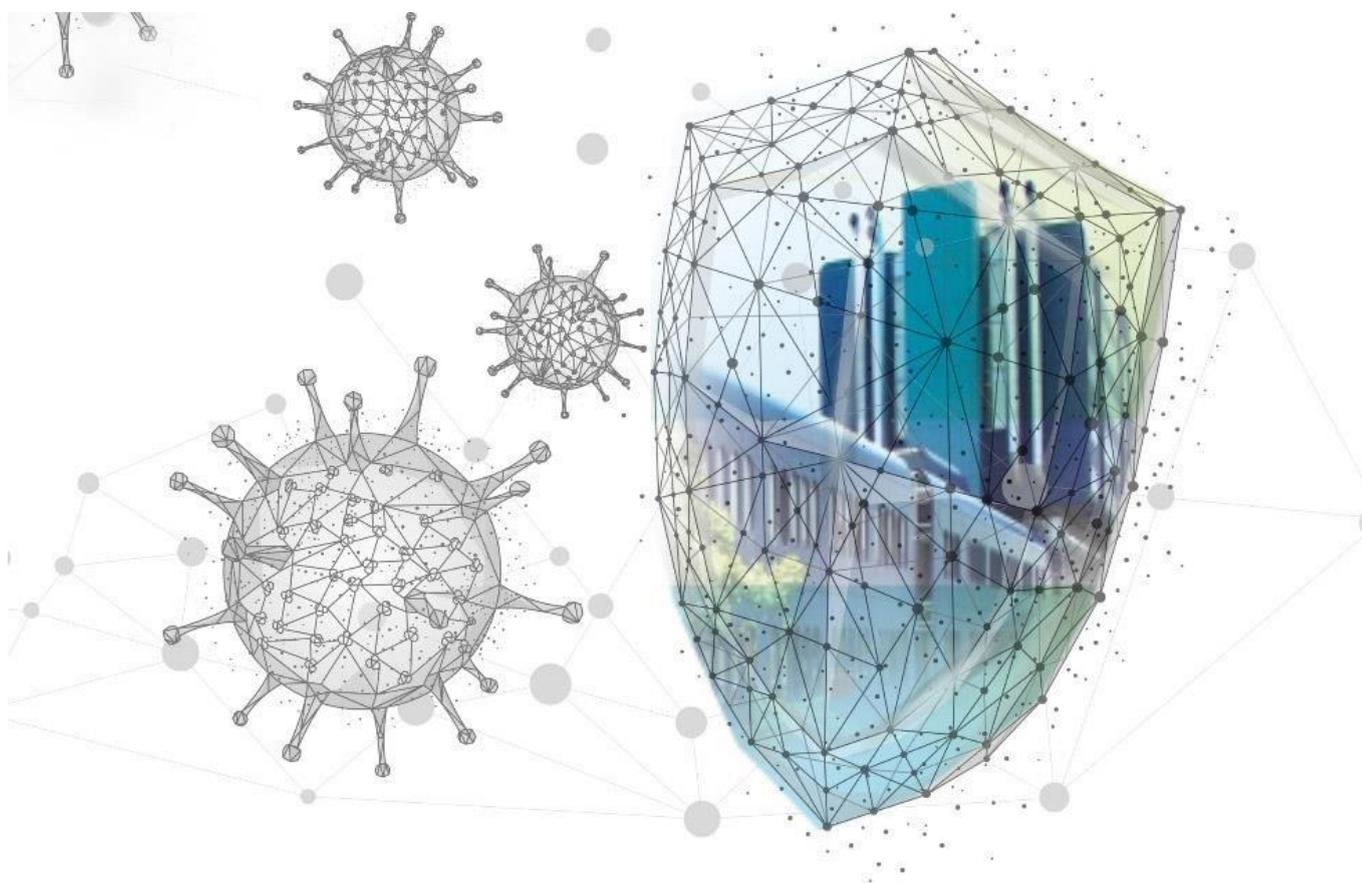


VJEŽBE DISANJA ZA OSOBE OBOLJELE OD COVID-19



**Zavod za fizikalnu i rehabilitacijsku medicinu s reumatologijom
KB Dubrava**

UPUTE ZA SAMOSTALNO PROVOĐENJE VJEŽBI DISANJA

Svrha uputa jest olakšati samostano provođenje naučenih vježbi osobama oboljelih od COVID-19. Cilj vježbi disanja je snaženje dišnih mišića i mišića trupa, poboljšanje kardiorespiratornog statusa i povratak dišne i fizičke neovisnosti.

Hidracija – prilikom izvođenja vježbi disanja smanjuje se vlažnost sluznice dišnog sustava zbog čega je važna rehidracija. Potrebno je piti češće, manje gutljaje tekućine. Navedeno će vam olakšati iskašljavanje, a samo vježbanje će vam biti lakše i ugodnije.

MJERE OPREZA:

Ne započinjite vježbati ako: imate groznicu, otežano disanje, bol u prsima ili lupanje srca, uporan suh nadražajni kašalj.

Tijekom vježbanja PRESTANITE ako: imate vrtoglavicu, kratkoću daha, pretjerani umor, znojenje, nepravilan rad srca ili bilo koju novonastalu promjenu.

FAZA 1 – POČETNO VJEŽBANJE

1. TRBUŠNO DISANJE (ABDOMINALNO)

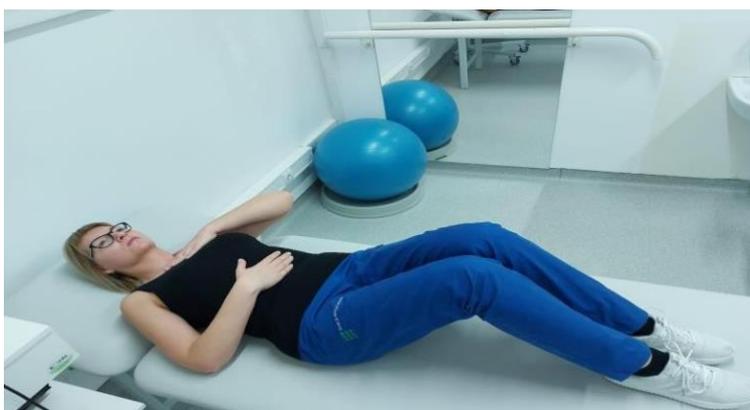
Položaj je ležeći, trup je podignut za 30-ak stupnjeva (podignuti uzglavlje kreveta), noge savinute u koljenima s osloncem na stopala. Pod glavu staviti jastuk.

Jedan dlan postaviti na trbuh, drugi na prsa.

Udahnuti na nos i napuhnuti trbuh (dlan na truhu se podiže).

Izdahnuti na usta i uvući trbuh (dlan na truhu se vraća - ne dizati prsište!)

Vrijeme trajanja vježbe je 1 – 2 min.



2. SEGMENTALNO DISANJE (KOSTALNO)

Položaj je ležeći, trup je podignut za 30-ak stupnjeva (podignuti uzglavlje kreveta), noge savinuti u koljenima s osloncem na stopala. Pod glavu staviti jastuk.

2.1. POSTRANIČNO DISANJE

Oba dlana postaviti na donji rub rebara .

Udahnuti - dlanovi idu u ekspanziju (šire se rebra).

Izdahnuti – pritiskati dlanovima donji rub rebara (4 - 5 ponavljanja).



2.2. DISANJE VRŠKOM PLUĆA (APIKALNO)

Ako je prisutan zvučni fenomen piskutanja (npr. bronhospazam kod KOPB-a) apikalno disanje se ne provodi!

Dlan jedne ruke postaviti ispod ključne kosti, u nivou prvog rebra.

Udahnuti – dlan se podiže.

Izdahnuti – dlan se vraća u početni položaj.



VJEŽBE U LEŽEĆEM POLOŽAJU

Vježba 1.

Ruke opustiti uz tijelo, opustiti ramena.

Udahnuti na nos - stisnuti šake.

Izdahnuti na usta (izgovarati sss...) - otvoriti šake (paziti da ne dođe do zaduhe - plitkog disanja).

Vježbu ponoviti 4 - 5 puta.



Vježba 2.

Ruke opustiti uz tijelo, opustiti ramena, dlanove okrenuti prema van.

Udahnuti - savijati podlaktice (prstima dodirnuti ramena).

Izdahnuti – vratiti podlaktice u početni položaj.

Vježbu ponoviti 4 - 5 puta.



Vježba 3.

Udahnuti - podizati obje ispružene ruke.
Izdahnuti – vratiti ruke u početni položaj.
Vježbu ponoviti 4 - 5 puta.



Vježba 4.

Udahnuti - širiti obje ispružene ruke u stranu.
Izdahnuti - spajati ruke ispred sebe.
Vježbu ponoviti 4 - 5 puta.

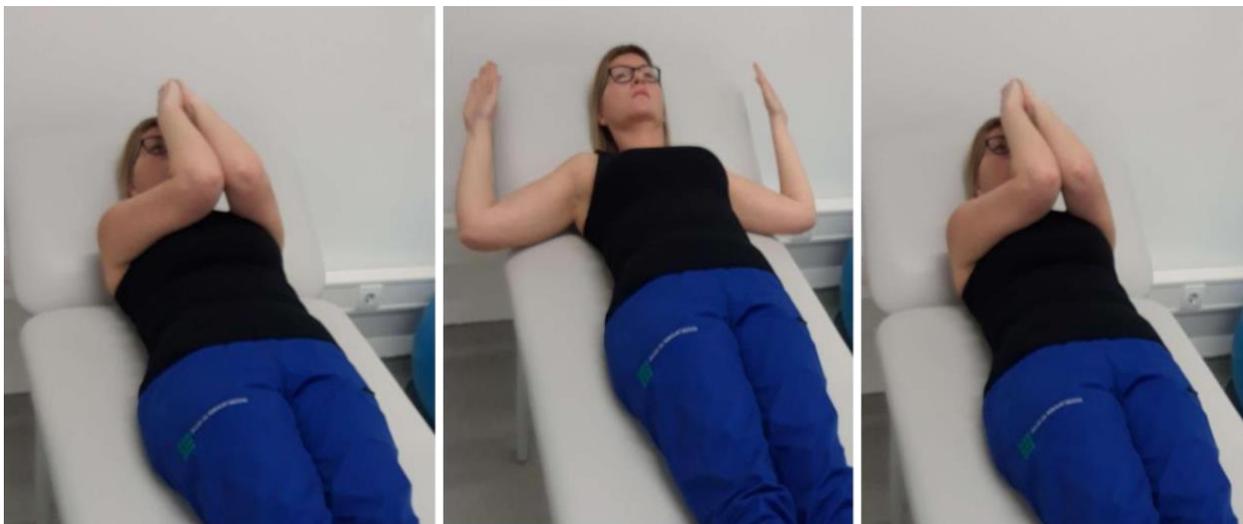


Vježba 5.

Udahnuti - ruke staviti pod pravi kut, širiti laktove.

Izdahnuti - vratiti i spojiti ruke ispred sebe.

Vježbu ponoviti 4 - 5 puta.



Vježba 6.

Udahnuti - zategnuti prednji dio stopala (povući prste prema sebi).

Izdahnuti - vratiti stopala u početni položaj.



Vježba 7.

Udahnuti - nogu odignuti od podloge te ispruženu odmicati u stranu.

Izdahnuti - vratiti nogu u početni položaj.



Vježba 8.

Udahnuti - povući koljeno prema sebi.

Izdahnuti - vratiti koljeno u početni položaj.



VJEŽBE U BOČNOM POLOŽAJU

Vježba 1.

Postaviti dlan jedne ruke na trbuh. Provesti vježbu trbušnog disanja (vidjeti upute na str.1.).



Vježba 2.

Gornju nogu savinuti u koljenu, donja noga ostaje ispružena. Ruku ispružiti prema boku.

Udahnuti – podići ruku iznad glave.

Izdahnuti – vratiti ruku u početni položaj.



Vježba 3.

Udahnuti - ispružiti ruku prema naprijed ispred lica.

Izdahnuti – savijeni lakat usmjeriti iza leđa.



Vježba 4.

Vratiti se u ležeći položaj. Provesti vježbu trbušnog disanja.



FAZA 2 – NAPREDNO VJEŽBANJE

VJEŽBE U LEŽEĆEM POLOŽAJU

Vježba 1.

Položaj je ležeći, trup je podignut za 30-ak stupnjeva (podignuti uzglavlje kreveta), noge savinuti u koljenima s osloncem na stopala. Pod glavu staviti jastuk. Jedan dlan postaviti na trbuh, drugi na prsa.

Udahnuti na nos i napuhnuti trbuh (dlan na trbuhu se podiže).

Izdahnuti na usta i uvući trbuh (dlan na trbuhu se vraća - ne dizati prsište!)

Vrijeme trajanja vježbe je 1 – 2 min.



VJEŽBE U SJEDUĆEM POLOŽAJU

Vježba 1.

Staviti dlan jedne ruke na trbuh, a drugi dlan na prsa.
Udahnuti kroz nos i napuhnuti trbuh (tamo gdje je položen dlan).
Polako izdahnuti kroz usta sa usnom preprekom (izgovarati sss...)
Ponavljati duboke udisaje jednu minutu.



Vježba 2.

Oba dlana postaviti na donji dio rebara (ili pomoći se ručnikom).

Udahnuti - dlanovi (baze rebara) se šire.

Izdahnuti - dlanovima pritiskati baze rebara.

Vježbu ponoviti 4 – 5 puta.



Vježba 3.

Ako je prisutan zvučni fenomen piskutanja (npr. bronhospazam kod KOPB-a) apikalno disanje ne provoditi!

Dlan jedne ruke prisloniti lijevo odnosno desno od prsne kosti s prstima prema ključnoj kosti.

Udahnuti na nos u područje ispod dlana, pri čemu se dlan pomiče prema naprijed.
Izdahnuti na usta – dlan se vraća u početni položaj.



Vježba 4.

Ruke opustiti uz tijelo, opustiti ramena.

Udahnuti na nos - stisnuti šake.

Izdahnuti na usta (izgovarati sss...) - otvoriti šake (paziti da ne dođe do zaduhe - plitkog disanja).

Vježbu ponoviti 4 - 5 puta.



Vježba 5.

Ruke opustiti uz tijelo, opustiti ramena, dlanove okrenuti prema van.

Udahnuti - savijati podlaktice (prstima dodirnuti ramena).

Izdahnuti - vratiti podlaktice u početni položaj.

Vježbu ponoviti 4 - 5 puta.



Vježba 6.

Dlanove postaviti na ramena.

Udahnuti - laktove podizati prema gore ($\frac{3}{4}$ kruga)

Izdahnuti - laktove vratiti u početni položaj.

Vježbu ponoviti 4 - 5 puta.



Vježba 7.

Udahnuti - podizati obje ispružene ruke
Izdahnuti - vratiti ruke u početni položaj.
Vježbu ponoviti 4 - 5 puta.



Vježba 8.

Udahnuti - širiti obje ispružene ruke u stranu.
Izdahnuti - spajati ruke ispred sebe.
Vježbu ponoviti 4 - 5 puta.



Vježba 9.

Udahnuti – postaviti ruke pod pravi kut, širiti laktove.

Izdahnuti – vraćati laktove i spajati ih ispred sebe.

Vježbu ponoviti 4 - 5 puta.



Vježba 10.

Udahnuti – odizati prednji dio stopala.

Izdahnuti – vratiti stopala u početni položaj.



Vježba 11.

Udahnuti – ispružiti jednu nogu.

Izdahnuti - vratiti nogu u početni položaj.



Vježba 12.

Udahnuti – podizati koljeno prema sebi.

Izdahnuti – vratiti koljeno u početni položaj.



VJEŽBE U STOJEĆEM POLOŽAJU

Postaviti stolac ispred sebe. Držati se za naslon s obje ruke.

Vježba 1.

Udahnuti - podizati se na prste.

Izdahnuti – vratiti se u početni položaj.



Vježba 2.

Udahnuti - savinuti koljeno pod 90 stupnjeva.

Izdah - vratiti nogu u početni položaj.



Vježba 3.

Postaviti stolac bočno od sebe (primiti se jednom rukom za naslon)

Udahnuti - ispruženu nogu podizati ispred sebe.

Izdahnuti - vratiti nogu u početni položaj.



U izradi uputa za bolesnike sudjelovali su: respiratorni fizioterapeut Marina Deucht, mag.physioth., Marina Mijić, dipl. physioth., doc.prim.dr.sc.Dubravka Bobek, dr.med. dr.Lucijana Mijačika, Mara Šimić, bacc.physioth, glavni fizioterapeut, Ana Štimac, bacc.physioth, Melita Mučnjak, bacc.physioth.

Recenzija: doc.prim.dr.sc.Dubravka Bobek, dr.med., pročelnica Zavoda za fizikalnu i rehabilitacijsku medicinu s reumatologijom, KB Dubrava.

Upute su izrađene u Zavodu za fizikalnu i rehabilitacijsku medicinu s reumatologijom, KB Dubrava.