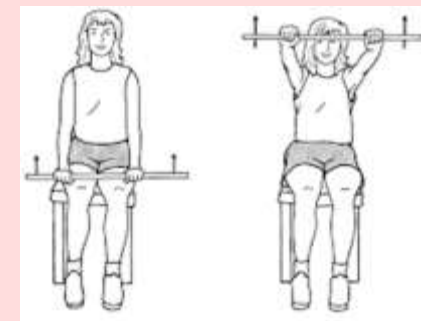


بازتوانی ریه :

جهت بهبود وضعیت تنفسی خود لازم است روزانه سه بار تمرینات بازتوانی ریه را انجام دهید. این تمرینات شامل: در وضعیت نشسته بر روی صندلی بنشینید و یک چوب را با دو دست گرفته و بالای سر خود ببرید. در حین کشیدن نفس عمیق از بینی به سمت راست بچرخید. سپس بازدم خود را به آرامی از دهان خارج کنید. مجدداً به حال اول برگردید و این تمرین را به سمت چپ انجام دهید. این تمرین را به مدت ۲ دقیقه در نوبت های صبح ظهر عصر و شب انجام دهید.



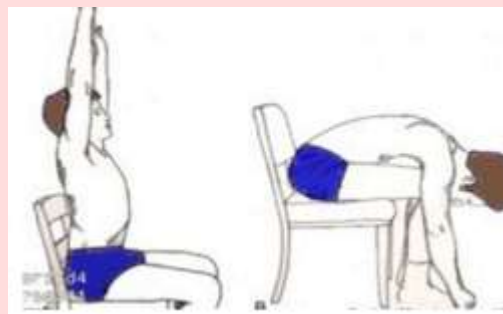
به پشت بخوابید و زانوی خود را خم و کف پاها را بر روی زمین قرار دهید. دست های خود را پشت گردن قالب کنید و در حالی که دو آرنج خود را به تشک نزدیک می کنید نفس عمیقی از بینی بکشید. سپس در حالی دو آرنج را به هم نزدیک می کنید به آرامی از دهان بازدم انجام دهید. این تمرین را به مدت ۲ دقیقه و ۳ تا ۴ بار در روز انجام دهید.



بر روی صندلی بنشینید. دست ها را پشت گردن قرار دهید و دو آرنج را در جلوی بدن به هم نزدیک کنید و به جلو خم شوید. در حالیکه آرنج ها را از هم دور می کنید و تنه ی خود را صاف می کنید از بینی خود نفس بکشید. در حالیکه به وضعیت اولیه برمی گردید به آرامی از دهان بازدم انجام دهید.



این تمرین را به مدت ۲ دقیقه و ۳ تا ۴ بار در روز انجام دهید.



بر روی صندلی بنشینید و در حالی که دست ها را بالای سر می برید نفس عمیقی از بینی بکشید. سپس در حالی که به سمت جلو خم می شوید و دستها را به صورت ضربدری به مچ پا می رسانید به آرامی از دهان بازدم انجام دهید. این تمرین را به مدت ۲ دقیقه و ۳ تا ۴ بار در روز انجام دهید. یکی از مهمترین علائم مبتلایان به ویروس کرونا سرفه های خشک تنگی نفس و تب است. پس از بهبودی عملکرد و ظرفیت ریوی حدود 20 تا 30 درصد کاهش می یابد. با فیزیوتراپی تنفسی می توان مانع از پیشرفت عوارض ناشی از بیماری کرونا شد. هدف از ارائه این

راهنما کمک به برگشت هر چه سریع تر بهبود یافتگان به زندگی عادی است.

تمرینات تکمیلی فیزیوتراپی برای افزایش ظرفیت

ریه ها

قسمت فوقانی قفسه سینه

- بر روی سطح صافی دراز بکشید یا بر روی صندلی در حالیکه پاها روی زمین قرار دارند بنشینید. دستان خود را روی قسمت فوقانی قفسه سینه قرار دهید. با دستانتان یک فشار سریع به سمت پایین و داخل اعمال کنید. در همین زمان نفس عمیقی از بینی کشیده و سعی کنید حین دم قسمت فوقانی قفسه سینه تان را در زیر دست های خود باز کنید. سپس به آرامی بازدم را انجام دهید. این تمرین را به مدت ۲ دقیقه در نوبت های صبح ظهر و عصر و شب انجام دهید.



قسمت میانی قفسه سینه

- بر روی سطح صافی دراز بکشید و یا بر روی صندلی در حالیکه پاها روی زمین قرار دارند بنشینید. دستان خود را روی قسمت میانی قفسه سینه قرار دهید. با دستانتان یک فشار سریع به سمت پایین و داخل اعمال کنید. در همین زمان تنفس عمیقی از بینی

منابع: سایت ویکی پدیا و برونر و سودارث
جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه
نمایید. www.amin.mui.ac.ir



مرکز آموزشی درمانی امین

خود مراقبتی در باز توانی ریه در بیماران کوید 19

می برید از راه بینی نفس بکشید. سپس در حالیکه
چوب را به سمت پایین می آورید لب های خود را
جمع کرده و به آرامی هوا را از دهان خارج کنید. این
تمرین را به مدت ۲ دقیقه در نوبت های صبح ظهر
عصر و شب انجام دهید. این تمرین را می توانید
بدون چوب نیز انجام دهید.



منابع: دستورالعمل تشخیص و درمان بیماران کوید 19 وزارت بهداشت نسخه
10

راهنمای فیزیوتراپی تنفسی برای بیماران مبتلا به کرونا (بعد از مرحله
حاد) دانشگاه علوم پزشکی ایران

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	باز توانی ریه در کوید 19
تهیه کننده	مریم خان محمدی
تأییدکنندگان علمی	خانم دکتر پور عجم-خانم دکتر مدنی
سمت	مدیر پژوهشی و متخصص داخلی-مدیر گروه عفونی
تاریخ تهیه	1400
کد پمفلت و بازنگری	PE-COV-09-1403

کشیده و سعی کنید حین دم قسمت میانی قفسه سینه
تان را در زیر دست های خود باز کنید. سپس به
آرامی بازدم انجام دهید. این مدت را به مدت ۲ دقیقه
در نوبت های صبح ظهر عصر و شب انجام دهید.



قسمت خارجی و تحتانی قفسه سینه
بر روی سط صاف دراز بکشید و یا بر روی صندلی
در حالیکه پاها روی زمین قرار دارند بنشینید. دستان
خود را روی قسمت خارجی قفسه سینه و دنده های
پایینی قرار دهید. با دستانتان یک فشار سریع به
سمت پایین و داخل اعمال کنید. در همین زمان نفس
عمیقی از بینی کشیده و سعی کنید حین دم قسمت
خارجی و تحتانی قفسه سینه تان را در زیر دستهای
خود باز کنید. سپس به آرامی بازدم را انجام دهید .
این تمرین را به مدت ۲ دقیقه در نوبت های صبح
ظهر و عصر و شب انجام دهید .



در وضعیت خوابیده بر روی سطح صاف به پشت
بخوابید و زانوها را خم کنید. چوبی را با دو دست
بگیرید و در حالی که آن را با آرنج صاف بالای سر