

Гимнастика для пациентов, страдающих бронхиальной астмой



Чем, кроме ингалятора, можно облегчить состояние при бронхиальной астме (БА)? Дыхательная гимнастика необходима больным БА. Чем она может помочь?

Эффекты дыхательной гимнастики:

- уменьшение спазма бронхов
- очищение бронхиального дерева от мокроты
- расслабление и укрепление дыхательных мышц
- увеличение подвижности диафрагмы и грудной клетки

Обучаться дыхательной гимнастике нужно в межприступный период, так будет проще освоить правильную технику дыхательных движений. Также в этом могут помочь врач и инструктор по лечебной физкультуре.

Упражнение 1

Дыхательные упражнения с удлинённым выдохом и сопротивлением [1]

Сомкните губы трубочкой, расслабьте мышцы шеи и плеч. Вдыхайте воздух в течение 2 секунд через нос. Рот остается закрытым. Сделайте выдох в течение 4 секунд через губы, сложенные в трубочку.

Упражнение 2

Выдох с сопротивлением [1]

Возьмите сосуд, наполненный водой, и трубочку (соломинку). Глубоко вдохните и медленно выдыхайте воздух через трубочку в воду. Упражнение можно выполнять даже в период обострения БА.

Упражнение 3

Диафрагмальное дыхание (брюшное) [1]

Упражнение выполняется сидя на стуле, спина прямая. На вдохе живот идет вперед, как будто наполняясь воздухом. Выдох делайте через сомкнутые губы. Необходимо дышать

больше за счет работы передней брюшной стенки и диафрагмы, это улучшает вентиляцию нижних отделов легких, облегчает отхождение вязкой мокроты, тренирует диафрагму.

Упражнение 4

Гимнастика А.Н. Стрельниковой [1]

Смысл заключается в тренировке короткого, резкого, шумного частого вдоха через нос (примерно 3 вдоха за 2 секунды) с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос или через рот. Сосредоточиться нужно только на вдохе. Эти частые шумные вдохи не должны дать возможность сделать глубокий вдох, поэтому вместе с вдохом нужно выполнять упражнения. Можно выполнять следующее упражнение: встаньте прямо, согните руки в локтях, локти должны быть опущены вниз. Ладони направьте вперед. Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом, одновременно сжимая ладони в кулаки, совершая хватательные движения. Руки должны оставаться неподвижными, в движении только ладони. Повторить 24 раза по 4 вдоха носом, или 12 раз по 8 вдохов, или 3 раза по 32 вдоха.

Упражнение 5

Дыхательная гимнастика с произнесением звуков [1, 2]

Вибрация помогает расслабить спазмированные бронхи. От силы струи воздуха, возникающей при произношении различных звуков, зависит сила вибрации, поэтому это используется в звуковой гимнастике для тренировки дыхательных мышц и диафрагмы. Наибольшая сила нужна при произношении звуков – п, т, к, ф, с, при их использовании вы больше всего напрягаете необходимые мышцы. Среднее напряжение происходит при следующих звуках – б, д, г, в, з. Самыми легкими являются – м, н, л, р.

Важно соблюдать правила произношения всех используемых звуков. Так, например, при БА жужжащие, шипящие и рычащие звуки нужно произносить громко, энергично, "возбуждающе", а при хроническом бронхите те же звуки – тихо (даже шепотом), мягко, успокаивающе.

До и после каждого упражнения нужно произносить звук "пфф" («очистительный» выдох) через губы, сложенные трубочкой. С него нужно начинать и само занятие. А заканчивать его нужно всегда «закрытым стоном» м-м-м.
«Закрытый стон» (звук "м-м-м").

Сядьте, немного отклонитесь вперед и положите руки на колени ладонями вниз. Дышите во время упражнения следующим образом: вдох через нос 1–2 секунды, пауза 1 секунда, активный выдох через рот 2–4 секунды, пауза 4–6 секунд. Чтобы почувствовать эффект от упражнений, рычать («р-р-р») и мычать («м-м-м») нужно 2–3 раза в день по 5–25 минут, но это того стоит. Такая регулярная гимнастика дает очень хороший эффект. А в некоторых случаях может помочь снять приступ БА. Выполняйте упражнения регулярно, и это позволит стабилизировать дыхание и поможет жить с БА в комфорте.

Литература

1. Анохина Т.Н. Дыхательная гимнастика при бронхиальной астме. Астма и аллергия. 2017; (2):7-8.
2. Исаева Л.Д. Функциональные изменения дыхательной системы и совершенствование методики лечебной гимнастики при профессиональной бронхиальной астме. Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. 2015;(1-1): 69-76.

Материал принадлежит ООО "ММА"МедиаМедика", любое копирование и использование в коммерческих целях запрещено.