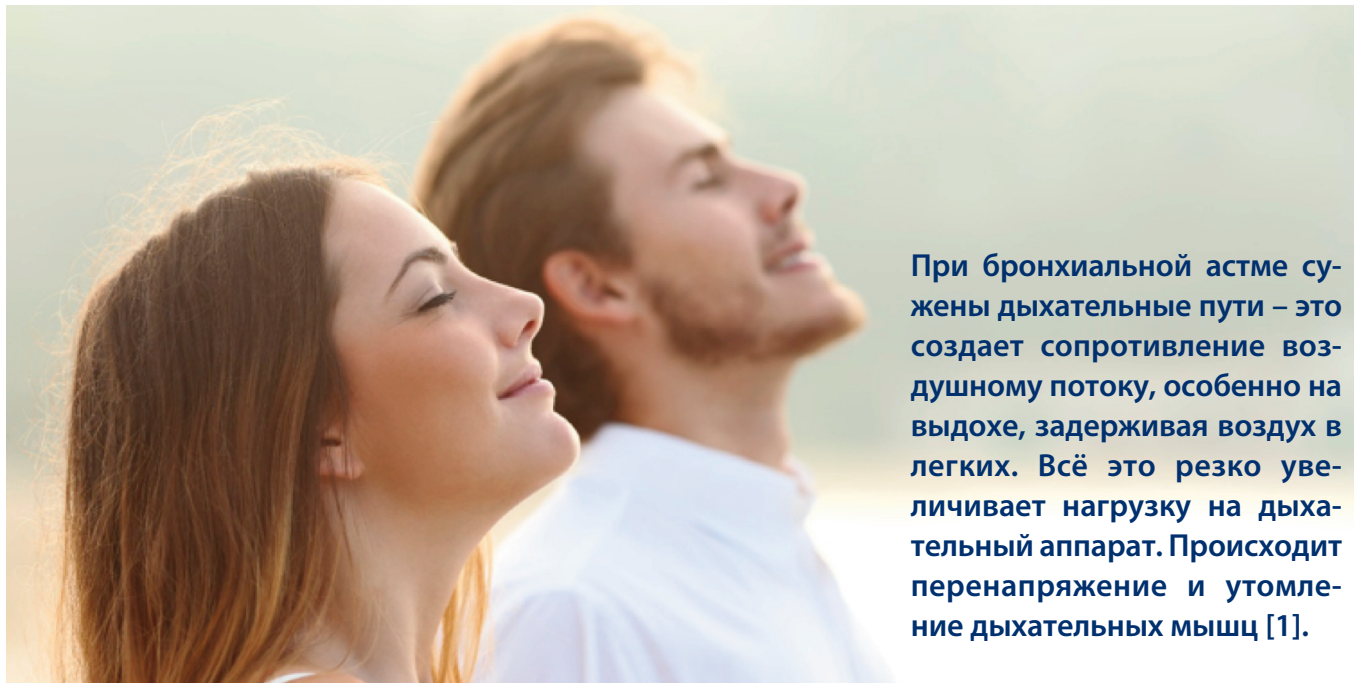


Гимнастика при бронхиальной астме.

Всего 5 упражнений каждый день помогут улучшить функцию дыхания.



При бронхиальной астме сужены дыхательные пути – это создает сопротивление воздушному потоку, особенно на выдохе, задерживая воздух в легких. Всё это резко увеличивает нагрузку на дыхательный аппарат. Происходит перенапряжение и утомление дыхательных мышц [1].

Задача гимнастики [1]:

- уменьшение спазма бронхов
- очищение бронхиального дерева
- расслабление дыхательной мускулатуры
- укрепление мышц, принимающих участие в акте дыхания
- увеличение подвижности диафрагмы и грудной клетки

Можно заниматься просто сидя на стуле и даже в перерыве на работе!

Упражнение №1 [1].

Дыхание за счет работы передней брюшной стенки и диафрагмы улучшает вентиляцию легких, облегчается отхождение вязкой мокроты, тренирует диафрагму.

Исходное положение: сидя на стуле, спина прямая.

На вдохе живот идет вперед (наполняясь воздухом), при выдохе втягиваете его внутрь (освобождается от воздуха). Выдох – через сомкнутые губы.

Упражнение №2 [2].

Исходное положение: сидя на стуле, спина прямая.

Приклониться к спинке стула, ноги поставить на ширине плеч,

полусогнуты, руки положить на колени. Расслабить мышцы. Не отрывая пятки от пола, приподнять носки, а затем опустить их. Повторить 6-8 раз.

Упражнение №3 [2].

Исходное положение: сидя на стуле, спина прямая.

Попеременно поднимать согнутые в коленях ноги на 10-15 см и после подъема «уронить» их. Повторить 3-6 раз.

Упражнение №4 [2].

Исходное положение: сидя на стуле, спина прямая.

Не прислоняться к спинке стула. Наклониться вправо и, как маятником, покачивать 8-10 раз правой рукой, встряхнуть ее и расслабить, оставить опущенной, вдоль тела. То же самое повторить второй рукой.

Упражнение №5 [2].

Исходное положение: сидя на стуле, спина прямая.

Слегка развести руки в стороны и сделать вдох, затем обнять себя, подбородок привести к груди. Далее сделать медленный выдох через сомкнутые трубочкой губы. Повторить 5-8 раз. После этого расслаблено покачать руками, отдохнуть.

Литература:

1. Анохина Т.Н. Дыхательная гимнастика при бронхиальной астме. Астма и аллергия. 2017. № 2. С. 7-8.
2. ЛФК при бронхиальной астме. ЛФК при бронхиальной астме. «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики». Дата обращения: 21.06.2021 г. http://ocmp.belzdrav.ru/nashi/index.php?ELEMENT_ID=43806

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