

No I3



فیزیوتراپی تنفسی

پمفلت آموزشی مددجو

بهار ۱۴۰۰



جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود
پمفلت های آموزش به بیمار

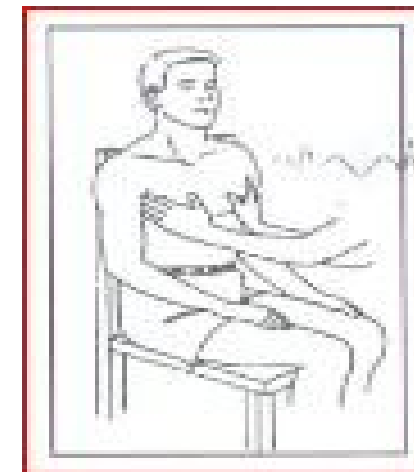
یا <http://ziaeian.ir>

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeian@tums.ac.ir

سمت داخل و پایین اعمال کنید. به دنبال این حرکت
نفس عمیقی از بینی خود بکشید و سعی کنید قسمت
میانی قفسه سینه تان را زیردستان خود باز
کنید. سپس به آرامی از دهان بازدم انجام دهید

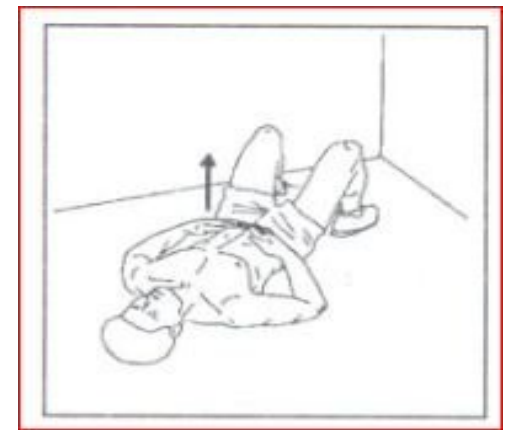


باز کردن قسمت خارجی قفسه سینه

روی صندلی بنشینید. دستان خود را کنار قفسه سینه
و روی دنده های پایینی قرار دهید و با دستان تان یک
فشار سریع به سمت داخل و پایین اعمال کنید. به
تنبال این حرکت نفس عمیقی از بینی خود بکشید
و سعی کنید قسمت خارجی قفسه سینه تان را
زیردستان خود باز کنید. سپس به آرامی از دهان
بازدم انجام دهید

تفس با کمک عضله دیافراگم

روی سطح صافی به پشت بخوابید. دستهای خود را روی قفسه سینه پایین تر از جناغ قرار دهید. در حالیکه از بینی نفس می کشید، سعی کنید ناحیه زیر دست خود را بالا بیاورید. سپس لبها را جمع کنید و به آرامی هوا را از دهان خارج کنید، به طوری که ناحیه ی زیر دست به پایین حرکت کند.



تنفس با لبهای جمع شده

کاملاً صاف بنشینید. از بینی نفس بکشید به طوری که قفسه ی سینه باز شود. سپس با جمع کردن لبها هوا را از دهان خارج کنید. دقت شود.

که خارج کردن هوا از دهان به علت جمع شدن لبها باید زمان بیشتری نسبت به نفس کشیدن از بینی طول بکشد.



تنفس فعال در حالت طاقباز

روی سطح صافی به پشت بخوابید. زانوها را خم و بازوها را کنار بدن قرار دهید درحالی که دستها را با ارنج صاف به بالای سر می برید، از راه بینی نفس بکشید. سپس درحالی که دستها را به وضعیت شروع تمرین باز می گردانید لبها را جمع کنید و به آرامی هوا را از دهان خارج کنید.



باز کردن قسمت فوقانی قفسه سینه

روی صندلی بنشینید. دستهای خود را روی قسمت فوقانی قفسه ی سینه قرار دهید و با دستانتان یک فشار سریع به سمت داخل و پایین اعمال کنید. به دنبال این حرکت نفس عمیقی از بینی خود بکشید و سعی کنید قسمت فوقانی قفسه ی سینه تان را زیر دستهای خود باز کنید. سپس به آرامی از دهان بازدم انجام دهید.



باز کردن قسمت میانی قفسه سینه

روی صندلی بنشینید. دستان خود را روی قسمت میانی قفسه سینه قرار دهید و با دستانتان یک