

Дыхательная гимнастика для пациентов перенесших новую коронавирусную инфекцию (COVID-19)



Для пациентов, перенесших новую коронавирусную инфекцию важна легочная реабилитация с первого дня выздоровления:

- улучшает дыхательную функцию
- снижает одышку и вероятность осложнений
- снижает тревожность
- нормализует работу скелетной мускулатуры, переносимость физической нагрузки
- в целом улучшает качество жизни

Комплекс дыхательной гимнастики рекомендуется выполнять 2-3 раза в день. Количество повторов зависит от Вашего самочувствия. Начинать можно от 1 до 2 и постепенно довести до 4 повторов.

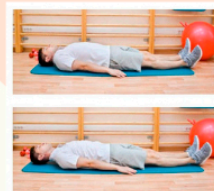
1

Руки вдоль туловища, ноги вместе, колени выпрямлены. Запрокинуть голову назад (взгляд вверх), медленный вдох ртом, наклонить голову вниз, касаясь подбородком шейной ямки (взгляд вниз), медленный выдох носом.



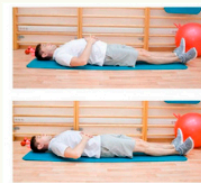
2

Руки вдоль туловища, ноги вместе, колени выпрямлены. Поднять плечи максимально вверх (к ушам), медленный вдох носом, опустить плечи в исходное положение, медленный выдох ртом.



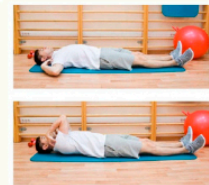
3

Пальцы рук сцеплены на животе в «замок», колени выпрямлены. Надуть живот, прогибаясь в пояснице, медленный вдох носом, с помощью рук медленное «сдувание» живота, выдох ртом.



4

Кисти у плеч, локти на уровне плеч, колени выпрямлены. Свести локти вперед, касаясь друг друга перед грудью, медленный вдох носом, вернуться в исходное положение, максимально сведя лопатки, медленный выдох ртом.



5

Кисти у плеч, локти прижаты к ребрам, колени выпрямлены. Поднять локоть вверх (выше уровня плеча), медленный вдох носом, быстро опустить локоть к ребрам, быстрый выдох ртом. То же другим локтем.



6

Кисти у плеч, колени выпрямлены. Круговые вращения в плечевых суставах, согнутыми в локтях руками вперед-назад. Дыхание произвольное.



7

Руки вдоль туловища, колени выпрямлены. Развести прямые руки в стороны, на уровне плеч, медленный вдох носом, «обнять» себя за плечи со всей силой, медленный выдох ртом.



8

Руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы, колени выпрямлены. Свести локти вперед (то есть поднять от постели), кисти скользят по поясу, медленный вдох носом, вернуть локти в исходное положение, прогнувшись в пояснице, медленный выдох ртом.

