آموزش مربوط به انجام تنفس دیافراگمی و فیزیوتراپی قفسه سینه

آموزش نحوه انجام تنفس دیافراگمی:

برای غلبه بر کوتاهی تنفس این تمرین را دوبار در روز به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه انجام دهید . بدین صورت که به راحتی به پشت دراز کشیده و یک بالش زیرسر قراردهید . جهت شل کردن عضلات شکم بهتر است زانوها را خم کنید ، سپس یک دست را روی شکم و دیگری را روی قفسه سینه قرار دهید و به آرامی از طریق بینی دم عمیق با استفاده از عضلات شکم انجام دهید طوری که دستی که بر روی شکم قرار دارد تا حدامکان بالا بیاید و دست روی قفسه سینه حرکت نکند . سپس به آرامی و ازطریق لب های غنچه بازدم انجام دهید ، درحالی که عضلات شکم را منقبض کرده و با دست به شکم فشار وارد می‌کنید.

آموزش نحوه انجام فیزیوتراپی قفسه سینه:

جهت تخلیه ترشحات لوب های ریه ، در وضعیت های بدنی مناسب قرار گیرید . برای تخلیـــه لوب های فوقانی ریــه ، دروضعیت نشسته و راست ، برای تخلیه لوب های تحتانی در و ضعیت خوابیده به شکم درحالی که سرتخت پائین تر باشد ، به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در این وضعیت قرار گیرید . در هر وضعیتی جهت خروج ترشحات ، سرفه مؤثر انجام دهید.

نحوه انجام دق قفسه سینه :

بدین صورت که دست را به شکل فنجان درآورده ودرحالی که انگشتان خم شده است ، با آن ضربه های ملایمی به دیواره قفسه سینه و روی ریه مبتلا وارد کنید . یا می توان به طور غیر مستقیم ضربه دست بر روی دست دیگر وارد نمود.درحین دق تنفس عمیق و دیافراگمی انجام دهید . همچنین برای ارتعاش قفسه سینه ، درجریان بازدم ،ضربات لرزشی با دست به دیواره قفسه سینه واردکنید . پس از ۳ تا ۴ بار لرزش سرفه کنید.