

Комплекс дыхательных упражнений

Бронхиальная астма (БА) является гетерогенным заболеванием, характеризующимся хроническим воспалением дыхательных путей, наличием респираторных симптомов, таких как свистящие хрипы, одышка, заложенность в груди и кашель, которые варьируются по времени и интенсивности и проявляются вместе с вариабельной обструкцией дыхательных путей¹.

Симптомы



свистящие хрипы



одышка



чувство заложенности в груди



кашель

1



И. П. – сидя на стуле.

Поднять плечи – вдох (1-2).

И. П. – выдох (3).

Пауза, расслабление (4-6).

Повтор 3-5 раз.

2



И. П. – сидя на краю стула с опущенными руками.

Руки вверх – вдох (1).

Вернуться в И. П. – выдох с произнесением звука «ха» (2-8).

Пауза.

Повтор 3-5 раз.

3



И. П. – сидя на краю стула.

Руки в стороны – вдох (1).

Поднять ногу к грудной клетке – выдох (3-6).

И.П. – откашляться, пауза (7-10).

То же самое другой ногой.

Повтор 4-6 раз.

4



И. П. – сидя на краю стула.

Руки на грудной клетке.

Откашляться короткими толчками.

Между откашливаниями делать паузы.

5



И. П. – стоя.

Развести руки через стороны вверх – вдох.

Перекрещивая, опустить их вниз и слегка наклониться вперед – выдох.

Наклонившись – пауза. Вернуться в И. П., темп средний.

Повтор 3-5 раз.

6



И. П. – стоя, руки согнуты в локтях.

Коленом правой ноги достать локоть левой руки.

Затем то же с другой рукой и ногой.

Дыхание произвольное, темп средний с переходом на быстрый.

Повтор 4-6 раз.

7



И. П. – стоя, руки на поясе.

Вдох.

Поднять правую руку вверх и наклониться влево – выдох.

Пауза. Затем в другую сторону.

Повтор 4-6 раз.

8



Диафрагмальное дыхание

Одна рука лежит на животе, вторая – на груди.

На вдохе (1-2) живот надается.

На выдохе (3-6) живот втягивается, лежащая на нем рука на него надавливает. Во время выдоха можно откашляться. 1-1,5 мин.

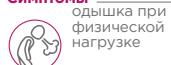
9



Сидя. На выдохе произносить звуки «а», «о» или «и», «у» максимально долго.

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) – заболевание, характеризующееся персистирующим ограничением воздушного потока, которое обычно прогрессирует и является следствием хронического воспалительного ответа дыхательных путей и легочной ткани на воздействие ингаляируемых повреждающих частиц или газов². Обострения и коморбидные состояния являются неотъемлемой частью болезни и вносят значительный вклад в клиническую картину².

Симптомы



одышка при физической нагрузке



снижение переносимости физических нагрузок



хронический кашель



1

И. П. – сидя на стуле.

Развести руки в стороны – вдох.
Обнять себя за плечи – выдох со звуком «ух».
Пауза.
Повтор 3-5 раз.



2

И. П. – сидя на стуле.

Поднять обе руки вверх – вдох.
Наклониться и достать пол руками – выдох «бррах».
Пауза.
Повтор 3-5 раз.



3

И. П. – сидя на стуле.

Кисти рук у плеч.
Вдох.
Круговые движения локтями на выдохе.
Пауза.
Повтор 3-5 раз.



4

И.П. – стоя.

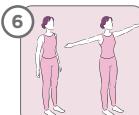
Нижнегрудное дыхание.
При выполнении выдоха руки слегка сжимают грудную клетку, при этом произносится «брр...».
Пауза, расслабление.
Повтор 3-5 раз.



5

И. П. – стоя, руки на поясе.

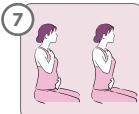
Отвести локти назад – вдох.
Свести их вперед – выдох.
Темп медленный.
Пауза.
Повтор 3-5 раз.



6

И. П. – стоя.

Развести руки в стороны, ладони вверх – вдох.
Вернуться в И. П. – выдох.
Пауза.
Повтор 3-5 раз.



7

Диафрагмальное дыхание

Одна рука лежит на животе, вторая – на груди.
На вдохе (1-2) живот надувается.
На выдохе (3-6) живот втягивается, лежащая на нем рука от него надавливает. Во время выдоха можно откашляться.
1-1,5 мин.



8

Техника заменяющая кашель.

Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на несколько секунд и резко выпустите воздух через открытый рот (как будто хотите почистить очки). В некоторых случаях эта техника помогает лучше кашля.



Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания / Ачкасов Е.Е., Таламбум Е.А., Хорольская А.Б., Руненко С.Д., Султанова О.А., Красавина Т.В., Мандрик Л.В. Триада - X. 2011. А.В. Черных. Лечебная физическая культура: Методическое пособие для практических и лабораторных работ (часть I) / А.В. Черных. - Воронеж, БГИФК. - 2019.

Информация для пациентов и родственников

И. П. – исходное положение.

2. Клинические рекомендации – Бронхиальная астма – 2024 – Утверждены Минздравом РФ.

2. Клинические рекомендации – Хроническая обструктивная болезнь легких – 2024 – Утверждены Минздравом РФ.

ООО «Ньюзи Фармасолюшнз», Россия, 127015,
г. Москва, ул. Вятская, д. 27, стр. 13, 5-й этаж. Бизнес-центр «Факториум». Тел.: +7 495 967 12 12. Факс: +7 495 967 12 11. Email: info.ru@chness.com