

آموزش به بیمار و خانواده

راهنمای فیزیوتراپی تنفسی برای بیماران

مبتلا به کرونا بعد از مرحله حاد



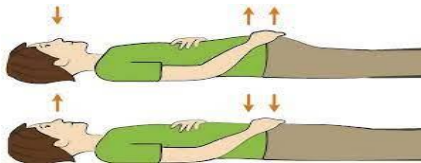
تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P081

منبع: Medlineplus.gov

در حدود 10 تا 20 ثانیه، نفس خود را با ریه پر از هوا نگه دارید سپس با یک بازدم عمیق هوا را از دهان بیرون دهید .



این تمرین را با توجه به توان خود، به مدت 5 تا 10 دقیقه، در نوبتهای صبح، ظهر، عصر و شب انجام دهید.

نفس کشیدن با لبهای غنچه :

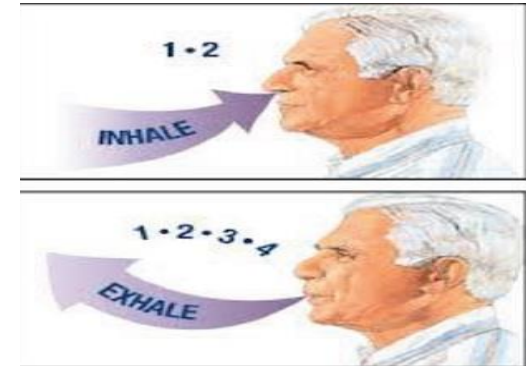
بعد از انجام دم لب های خود را به حالت غنچه (حالت سوت زدن) درآورده و به آرامی تمام هوا را از طریق دهان خارج کنید. بهتر است زمان بازدم طولانی تر و تقریباً دو برابر زمان دم باشد. این تمرین را با توجه به توان خود، به مدت 2 دقیقه، در نوبت های صبح، ظهر، عصر و شب انجام دهید.

یکی از مهمترین علایم مبتلایان به ویروس کرونا، سرفه های خشک، تنگی نفس و تب است. پس از بهبودی، عملکرد و ظرفیت ریوی حدود 20 تا 30 درصد کاهش می یابد. با فیزیوتراپی تنفسی می توان مانع از پیشرفت عوارض ناشی از بیماری کرونا شد.

تنفس عمیق:

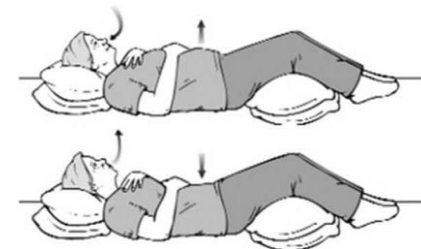
تنفس عمیق کمک می کند تا هوا وارد تمام قسمتهای ریه شود .

به حالت ایستاده و یا نشسته قرار بگیرید. یک دست را روی شکم و دست دیگر را روی قفسه سینه بگذارید. تا جایی که ممکن است دم عمیق از بینی داشته باشید. در این حالت ابتدا شکم و سپس قفسه سینه پر از هوا شده و به جلو کشیده می شود.



تنفس دیافراگماتیک:

به پشت بخوابید و برای خم شدن زانوها بالشی زیر آن ها قرار دهید یک دست را روی قسمت فوقانی شکم و دست دیگر را روی قفسه سینه قرار دهید.



✓ با دهان بسته، یک دم آرام از بینی انجام دهید طوری که دست روی شکم به طرف جلو کشیده شود. در حالیکه دست روی قفسه سینه حرکتی ندارد. در صورتی که عکس این حالت اتفاق افتاد، تنفس شما به درستی انجام نشده است و باید تنفس خود را اصلاح کنید.

✓ لب های خود را به حالت غنچه حالت سوت زدن در آورده و به آرامی تمام هوا را از طریق دهان خارج کنید.

در صورت وجود تنگی نفس شدید، تنفس دیافراگماتیک را در وضعیت های نشسته و ایستاده انجام دهید.

تمرین تنفس دیافراگماتیک را با توجه به توان خود به مدت 5 تا 10 دقیقه در نوبت های صبح، ظهر و شب انجام دهید.

سرفه جهت تخلیه ترشحات

✓ روی صندلی در حالیکه پاها روی زمین قرار دارند، بنشینید و اندکی به سمت جلو خم شوید. به آهستگی دم عمیق را در حالیکه دست ها روی شکم قرار دارد، انجام دهید (تنفس دیافراگمی).

✓ سپس حین بازدم و خروج هوا، با دست به شکم فشار بیاورید.

✓ همزمان 2 تا 3 بار با دهان نیمه باز سرفه کنید. ترشحات موجود به این ترتیب بیرون آمده و آن را با دستمال جمع کنید.

✓ این کار را 2 تا 3 مرتبه، در هر نوبت صبح، ظهر، عصر و شب انجام دهید.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.

ساعت فعالیت: همه روزه (به غیر از روزهای تعطیل)

صبح ها : 7:30 تا 13:30

شماره تماس: 55227401 داخلی 2237

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

1. وب سایت بیمارستان به آدرس:

<https://ch-kashmar.mums.ac.ir/hospital/modareshospital>

2. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان

صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان

