

# Rehabilitacja oddechowa dla pacjentów z astmą i przewlekłą obturacyjną chorobą płuc.

## Instruktaż do ćwiczeń oddechowych.

- Wykorzystaj link do podanych stron i ćwicz zgodnie z instruktażem.
- Pamiętaj, że ćwiczenia oddechowe wykonujesz zgodnie z indywidualnym planem ćwiczeń ustalonym przez fizjoterapeutę.
- Dostosuj wysiłek fizyczny do swoich możliwości.
- Uwaga: ćwiczeń należy nauczyć się pod nadzorem fizjoterapeuty.

1. Wykonuj ćwiczenia rozciągające ściany klatki piersiowej

<https://oddychajmy.pl/video/cwiczenie-rozciagajace-siany-klatki-piersiowej/>

2. Wykonuj ćwiczenia ułatwiające wykrztuszenie zalegającej wydzieliny

<https://oddychajmy.pl/video/cwiczenie-ulatwiajace-wykrztuszenie-wydzieliny/>

3. Staraj się oddychać przez "zasznurowane" usta

<https://oddychajmy.pl/video/nauka-oddychania-przez-zasznurowane-usta/>

4. Staraj się oddychać torem przeponowym

<https://oddychajmy.pl/video/cwiczenie-oddychania-torem-przeponowym/>

5. Stosuj ćwiczenia oddechowe wzmacniające mięśnie biorące udział w oddychaniu

<https://oddychajmy.pl/video/cwiczenia-miesni-oddechowych/>

6. naucz się utrzymywać pozycję ciała stabilizującej barki (w czasie duszności pomaga oddychać)

<https://www.mp.pl/pacjent/pochp/lista/64035,pozycje-zmniejszajace-duszosc-i-ulatwiajace-odpoczynek>