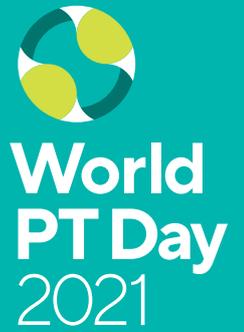


Các bài tập thở



Các bài tập thở có thể giúp phổi của bạn phục hồi sau COVID-19. Ngoài việc giúp bạn đối phó với cảm giác lo lắng và căng thẳng, các bài tập thở có thể giúp phục hồi chức năng cơ hoành và tăng dung tích phổi. Hít thở phải nhẹ nhàng và yên tĩnh - nếu bạn có thể nghe thấy tiếng thở của mình, có thể bạn đang làm việc quá sức.

Nhà Vật lý trị liệu có thể hướng dẫn bạn các bài tập sau đây.

1

Tập thở khi nằm ngửa

Nằm ngửa và gập đầu gối của bạn sao cho lòng bàn chân của bạn nằm trên giường.

2

Tập thở khi nằm sấp

Nằm sấp và gồng đầu lên tay để có khoảng trống thở.

3

Tập thở khi ngồi

Ngồi thẳng trên mép giường hoặc trên ghế chắc chắn.

4

Bài tập thở khi đứng

Đứng thẳng và đặt hai tay quanh hai bên bụng.

- Đặt tay lên trên hoặc xung quanh hai bên bụng.
- Luôn ngậm miệng.
- Hít vào nhẹ nhàng bằng mũi và cảm thấy bụng căng lên / nở ra.

- Bạn không cần phải hít vào hết sức - tiết kiệm hơi thở lớn cho hoạt động.
- Khi bạn thở ra, chỉ để không khí ra khỏi phổi một cách nhẹ nhàng; bạn không cần phải đẩy hoặc ép không khí ra ngoài. Cảm thấy căng thẳng được giải phóng khi bạn thở ra.
- Lặp lại trong một phút.

5

Bài tập thở Ngáp cười

- Ngồi thẳng trên mép giường hoặc trên ghế chắc chắn.
- Đưa cánh tay qua đầu và tạo ra một cái ngáp dài.
- Đưa cánh tay xuống và kết thúc bằng cách mỉm cười trong ba giây.
- Lặp lại trong một phút

Bài tập này kết hợp chuyển động với hít thở sâu, giúp tăng khả năng phối hợp và xây dựng sức mạnh ở cánh tay và vai. Nó cũng mở ra các cơ trong ngực của bạn để tạo không gian cho cơ hoành mở rộng.

6

Bài tập thở tạo âm

- Ngồi thẳng trên mép giường hoặc trên ghế chắc chắn.
- Đặt tay quanh hai bên bụng.
- Nhắm môi lại, hít vào nhẹ nhàng bằng mũi và cảm thấy bụng căng lên / nở ra.
- Khi phổi của bạn đã đầy, hãy giữ môi của bạn khép lại và thở ra trong khi ngậm nga, tạo ra âm thanh "hmmmmmm". Chú ý cách hai tay của bạn hạ thấp trở lại.
- Một lần nữa, hít vào bằng mũi, sau đó thở ra bằng mũi trong khi ngậm nga.
- Lặp lại trong một phút.

Thông tin này đã được điều chỉnh từ các nguồn sau:

www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises;
www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf

Không bắt đầu các bài tập và liên hệ với bác sĩ của bạn, nếu bạn bị: sốt; thở gấp hoặc khó thở khi nghỉ ngơi; đau ngực hoặc đánh trống ngực; sưng phù chân.

NGỪNG tập thể dục ngay lập tức nếu bạn xuất hiện bất kỳ triệu chứng nào sau đây: chóng mặt; khó thở hơn bình thường; tức ngực; da lạnh; mệt mỏi quá mức; nhịp tim không đều; bất kỳ triệu chứng nào bạn coi là trường hợp khẩn cấp.