

ORDINACIJA ZA FIZIKALNU MEDICINU REHABILITACIJU I REUMATOLOGIJU

Vlasta Urban Tripović, dr. med., spec.
fizijatar-reumatolog
Tel. 052 210 955

VJEŽBE ZA POBOLJŠANJE DISANJA I POLOŽAJA TIJELA

Vježbe za savladavanje plitkog disanja

1. Sjednite udobno i opušteno, kralježnicu normalno oslonite na naslon stolice, ramena usmjerite prema nazad i dolje. Udahnite na nos, a izdišite na usta skupljenih usnica kao da pušete balon. Postepeno produljujte izdah tako da bude dvaput dulji od udaha.

Vježbajte triput po 6 udaha i izdaha između kojih treba praviti pauzu. Vježbu možete ponoviti 3x dnevno, a možete je raditi i u prirodi dok se odmarate tijekom šetnje.



Kako poboljšati disanje ošitom

1. Sjednite udobno kao u prethodnoj vježbi .

Desni dlan postavite na prsa a lijevi na trbuh ispod rebara. Udahnite na nos tako da se malo odigne desni dlan, a potom napuhnite i trbuh da se odigne i lijevi dlan. Izdišite polagano na usta spuštajući prvo razinu trbuha, a potom i grudnog koša uz dodatno lagano stezanje trbušnih mišića.

Vježbu radite po 5 minuta 3-4x dnevno. Vježbu radite polagano, u slučaju blage vrtoglavica napravite pauzu.

Vježbu možete raditi i u prirodi.



2. Sjedite udobno . Oba dlana položite na stomak. Udahnite na nos uz maksimalno napuhavanje stomaka. Izdišite na usta uz lagani pritisak i stezanje trbušnih mišića .

Vježbu raditi 3-4 puta dnevno po 5 minuta.



Vježbe za poboljšanje kostalnog disanja

Vježbe možete raditi ležeći, sjedeći i
stojeći

Pravilan stojeći položaj

- Glavu držite uspravno s bradom malo uvučenom prema vratu.
- Ne naginjte glavu.
- Uške trebaju biti u razini ramena lopatice držite prema natrag.
- Koljena trebaju biti ravna ali ne zaključena.
- Blago zategnite stomak.
- Ne naginjte zdjelicu prema naprijed ili natrag. Stopala moraju biti pravilna ili nosite uloške za korekciju.

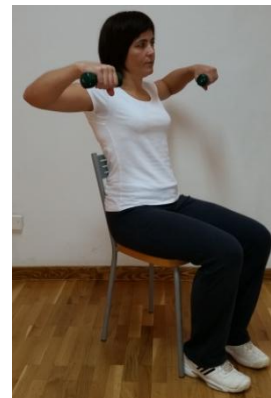
1. Stanite uspravno i pravilno s rukama uz tijelo. Uz udah na nos širite ruke do iznad glave, a uz izdah na usta spuštajte ruke do normalnog položaja vježbu ponovite 6 puta.



2. U rukama uzmete utege od 1 kg. Uz udah na nos ruke podignite ispred sebe, raširite ih a uz izdah skupite i spustite pored tijela. Vježbu ponovite 10 puta, disanje ne smije biti duboko i forsirano.

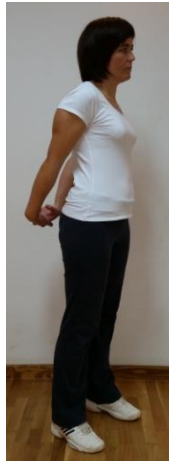


3. Sjedeći položaj. Udišući raširite laktove prema van, spojite lopatice. Izdišući na usta vratite se u početni položaj. Na rukama stavite utege. Vježbu ponovite 10 puta.



Vježbe za pravilan položaj tijela i disanje

1. Stanite uspravno prekržite prste iza leđa uz blagi udah usmjerite ruke prema nazad što više možete a uz izdah ih vratite u normalni položaj . Vježbu možete raditi i u sjedećem položaju u stolici bez naslona za ruke. Vježbu ponovite 10 puta.



2. Legnite na srednje meku podlogu. Prekrižite prste i uz udah na nos ruke istegnite iznad glave, a u isto vrijeme jako ispružite prste na stopalima. Izdišite na nos i polagano se opustite vraćajući se u početni položaj. Vježbu ponovite 10 puta.



3. Legnite na leđa,uzmite u svaku ruku uteg od 0.5 do 1 kg Uz izdah širite ruke do razine podloge, a uz udah ih skupite ispred sebe. Vježbu ponovite 10 puta.



4. Legnite, savijte koljena, a stopala oslonite na podlogu. Polagano odijžite zdjelicu zategnite mišiće. U isto vrijeme raširite ruke i laktovima se odguravajte stežući mišiće leđa. Vježbu ponovite 10 puta.



5. Legnite sa svijenim koljenima. Uz udah odijžite glavu i gornji dio tijela zatežući mišiće stomaka. Uz lagani izdah vratite se u prvotni položaj i odmorite. Vježbu ponovite 10 puta.



6. Stanite uspravno , pored sebe postavite stolicu i jednom rukom se pridržavajte. Podignite jednu nogu i ostanite brojeći do 5. Vježbu ponovite s drugom nogom. Svaku vježbu ponoviti 10 puta.



8. Stanite uspravno leđima okrenuti prema zidu, pridržite se rukama naizmjenice gurati jedno pa drugo stopalo o zid 4 sekunde , te opustiti.



7. Stanite uspravno, ispred sebe postavite stolicu. Odmaknite jednu nogu unatrag i malo zadržite položaj. Vježbu raditi naizmjenično s jednom pa drugom nogom i ponovite 10 puta.



9. Stanite uspravno oslanjajući se za stolicu. Blago se spuštajte u polučučanj , zadržite položaj 4 sekunde i vratite se u uspravni položaj. Vježbu ponovite 10 puta.



Vodite računa da zadržite pravilan položaj tijela.