

DIHALNE VAJE

■ NAMEN DIHALNIH VAJ:

- izboljšati prezračevnost pljuč,
- olajšati bolniku izkašljevanje,
- popraviti iztirjeno dihanje,
- doseči sproščen občutek vsega telesa,
- obdržati ali povečati gibljivost prsne ga koša.

■ NAVODILA ZA IZVAJANJE DIHALNIH VAJ:

- Prezračiti prostor,
- izberite položaj, ki omogoča sproščeno gibanje trebuha in prsnega koša,
- vdihavajte skozi nos ter izdihavajte skozi usta, z ustnično priporo, ki jo naredite s spuščanjem glasu Š ali S;
- izdih je vedno daljši od vdiha, zato dihanje v razmerju 2 : 1,
- vsako vajo ponovite 3 do 5-krat, vsaj 3-krat na dan,

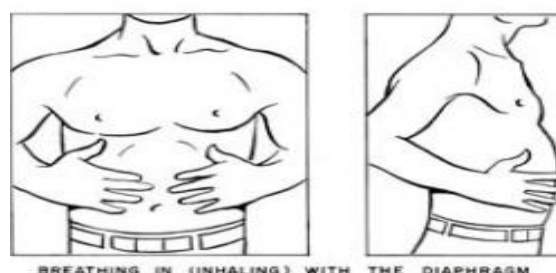
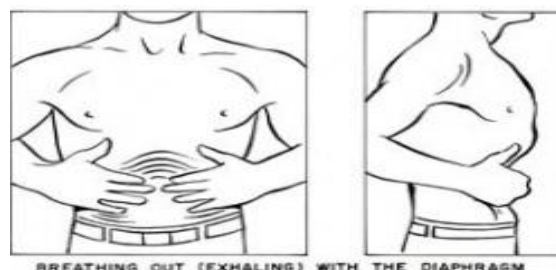
■ DIHALNE MIŠICE

- VDIH
 - ❖ diafragma
 - ❖ m. intercostalis interni
 - ❖ scaleni
- GLOBOK VDIH
 - ❖ m.SCM
 - ❖ m. levatores costarum
 - ❖ m. serratus posterior superior
 - ❖ sacrospinalis
- FORSIRAN IZDIH
 - ❖ m. levator scapulae
 - ❖ m. trapezius
 - ❖ m. romboideus
 - ❖ m. pectoralis minor in major
 - ❖ m. serratus anterior

■ TREBUŠNO DIHANJE

(sede na stolu ali leže)

- roke položite na trebuh:
 - ❖ pri vdihu potisnite trebuh ven
 - ❖ izbočite ga in za trenutek zadržite dih.
 - ❖ pri izdihu z obema rokama pritisnite trebuh in ga potegnite navznoter.
- zelo pomembno je, da je dihanje počasno in sproščeno, s podaljšanim izdihom. med dihanjem se rame in prsni koš ne premikajo.



▪ PRSNO DIHANJE

(sede ali stoje)

- dlani položite na spodnji zunanji del reber
 - ❖ med vdihom dlani popustite, da se prsni koš razširi, med izdihom pa jih nanj pritisnite, da se stisne.

(stoje)

- roke sklenite na zatilju:
 - ❖ med vdihom povlecite komolce nazaj, med izdihom pa komolce potisnite naprej in sklonite glavo.

(sede na stolu ali stoje)

- roke prosto visijo ob telesu:
 - ❖ med vdihom iztegnjene roke dvignite nad glavo in za trenutek zadržite dih, med izdihom pa roke spustite v izhodiščni položaj.

▪ APIKALNO DIHANJE (DIHANJE Z VRŠIČKI PLJUČ)

- Ob dvigu ramen pacient naredi vdih
- Ob izdihu spusti ramena in naredi "rahel" predklon



KLARA MATEMATIK