

ZESTAW ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH DLA PACJENTÓW

KLINIKA CHIRURGII KLATKI PIERSIOWEJ

Kierownik: dr n. med. Anna Opuchlik,

Opracowanie: mgr Robert Włodarczyk,

Ryciny: mgr Marcin Solakiewicz.

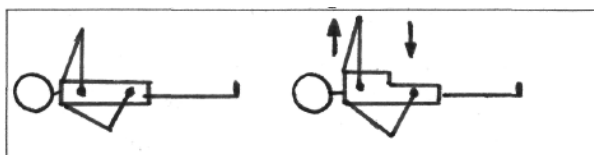
Zaleca się stosowanie ćwiczeń oddechowych przy użyciu aparatu Triflo w celu poprawy sprężynowania klatki piersiowej.

Faza wdechu: uzyskanie poziomu kuleczek max w górze i przez kilka sekund utrzymanie w tej pozycji. Faza wydechu: opuszczenie kulek w dół. Cykle oddechów pow. max x 5. W celu poprawy wydolności fazy wydechu odwrócić aparat o 180° i wykonać w/w czynności.

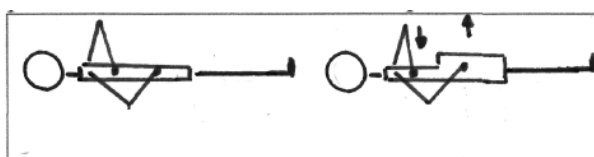


I- III doba po operacji

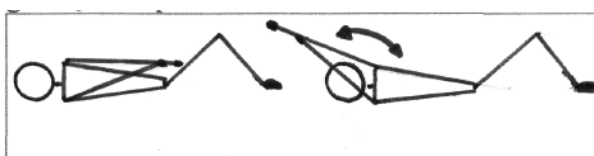
1. Jedną dłoń ułożoną na brzuchu, drugą na klatce piersiowej;
wdech przez nos – uwypuklenie klatki piersiowej i wciągnięcie brzucha,
wydech przez usta – rozluźnienie, 3-4 powtórzeń. Przy ostatnim powtórzeniu wskazane jest mocno "zakasłać".
Ćwiczenie powtarzamy pięciokrotnie.



2. Jedną dłoń na brzuchu, drugą na klatce piersiowej;
wdech przez nos – uwypuklenie brzucha,
wydech przez usta – rozluźnienie, 3-4 powtórzeń. Przy ostatnim powtórzeniu wskazane jest mocno "zakasłać".
Ćwiczenie powtarzamy pięciokrotnie.



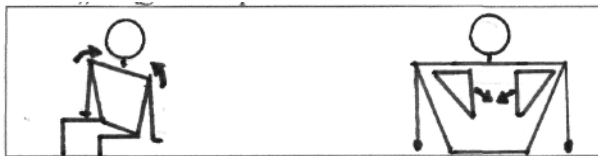
3. Ramiona wyprostowane w stawach łokciowych, podczas wznosu ramion nad głowę wdech nosem, opuszczenie ramion w dół wydech ustami 10 powtórzeń



4. Poz. wyjściowa: siad na łóżku, kończyny górne swobodnie wzdłuż tułowia, ruch: „ściągnięcie łopatek” - wdech nosem, rozluźnienie - wydech ustami.

ZESTAW ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH DLA PACJENTÓW

KLINIKI CHIRURGII KLATKI PIERSIOWEJ



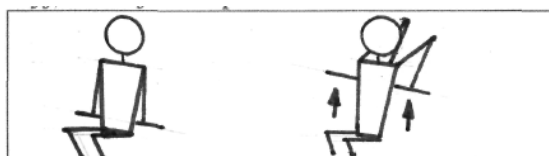
5. W pozycji wyjściowej siedząc, wykonujemy unoszenie barków do góry – z wdechem nosem, podczas rozluźnienia – wydech ustami 6-8 powtórzeń



6. Pozycja wyjściowa j.w. ręce na kolanach trzymając kijek, obustronny wznos kończyn ponad głowę z wdechem nosem, opuszczenie na kolana z wydechem ustami 10 powtórzeń.



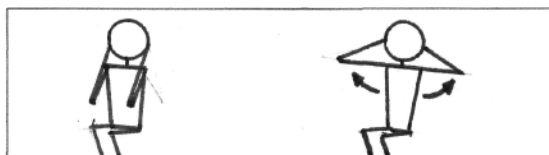
7. W dłoniach kijek za tułowiem, przesunąć kijek po tułowiu do łopatek, z jednoczesnym wdechem i "ściągnięciem" łopatek. ; powrót do poz. wyjściowej z wydechem 6-8 powtórzeń.



8. „Krążenia” ramionami w przód i w tył po 6 powtórzeń



9. Dłonie ułożone na karku, wdech – „ściągnąć” łokcie do tyłu; wydech – łokcie w przód 10 powtórzeń.



10. W pozycji siedzącej obejmujemy ramionami klatkę piersiową. Odchylamy ramiona mocno w bok z wdechem, powracamy do pozycji wyjściowej z wydechem 10 powtórzeń.

