

Дыхание с сопротивлением

Домашняя программа упражнений



Дыхание с сопротивлением (через сложенные в трубочку губы) является одним из наиболее эффективных путей борьбы с одышкой. Это простой метод замедления дыхания, обеспечивающий эффективность каждого вдоха.

Чего можно добиться дыханием с сопротивлением?

Дыхание через сложенные в трубочку губы помогает:

- Улучшить дыхание в целом
- Выпустить захваченный лёгкими воздух
- Обеспечить более длительное открытие дыхательных путей
- Продлить выдох для замедления частоты дыхания
- Улучшить структуру вашего дыхания, обеспечив удаление задержавшегося воздуха в ваших лёгких и наполнение их свежим воздухом
- Избавиться от одышки
- Вызвать общее расслабление



Вдохните через нос на счёт «1, 2».



Выдохните через рот на счёт «1, 2, 3, 4».

Техника дыхания через сложенные в трубочку губы

В начале тренируйтесь, используя эту технику от 4 до 5 раз в день для того, чтобы усвоить правильную схему дыхания:

- Расслабьте шею и мышцы плеч.
- Медленно вдохните через нос и посчитайте до двух, держа ваш рот закрытым. Не делайте глубокого вдоха—обычного будет достаточно. Умственно посчитайте «вдох, раз, два» в помощь по выполнению задачи.
- Выпучите или сожмите ваши губы, как будто вы собираетесь свистнуть или легко подуть на свечу.
- Медленно и плавно выдохните через ваши сложенные в трубочку губы, досчитав до четырёх. Умственный подсчёт «выдох, раз, два, три, четыре» возможно облегчит вашу задачу.

Когда мне следует прибегать к этой технике?

Пользуйтесь дыханием с сопротивлением при:

- выполнении трудной части любой деятельности, как, например, сгибание, поднятие тяжестей, или подъём по ступеням
- ощущении, что ваше дыхание «не поспевает» за вами, или когда одышка вызывает у вас тревогу или панику

ВОПРОСЫ?

Ваши вопросы значимы. По вопросам и с жалобами обратитесь к вашему врачу или медицинскому обслуживающему.

К кому обращаться:

Имя вашего обслуживающего и телефон:



Pursed Lip Breathing

Home exercise program



Pursed lip breathing is one of the most effective ways to control shortness of breath. It is a simple way to slow the pace of your breathing, which makes each breath more efficient.



Scan with your phone camera for a digital copy of this handout.

What does pursed lip breathing do?

Pursed lip breathing helps to:

- Improve breathing overall
- Release trapped air from your lungs
- Keep your airways open longer
- Prolong your exhalation to slow your breathing rate
- Improve your breathing patterns by moving old air out of your lungs and allowing new air to enter your lungs
- Relieve shortness of breath
- Cause general relaxation

Pursed Lip Breathing Technique

Practice this technique 4 to 5 times a day at first so you can get the correct breathing pattern:

- Relax your neck and shoulder muscles.
- Breathe in (inhale) slowly through your nose and count to 2, keeping your mouth closed. Do not take a deep breath; a normal breath will do. It may help to count to yourself: “Inhale, 1, 2.”
- Pucker or “purse” your lips, like you are going to whistle or make the flame of a candle flicker slightly.
- Breathe out (exhale) slowly and gently through your pursed lips while counting to 4. It may help to count to yourself: “Exhale, 1, 2, 3, 4.”

When should I use this technique?

Use pursed lip breathing:

- During the difficult part of any activity, such as bending, lifting, or climbing stairs
- When you feel you are “behind” on your breathing, or when breathlessness causes you to feel panic or anxiety



Inhale through your nose, “1, 2.”



Exhale through your mouth, “1, 2, 3, 4.”

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

My provider:
