

# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΚΑΙ ΒΗΧΑ ΣΕ ΝΟΣΗΛΕΥΟΜΕΝΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ

---

Η σωστή αναπνοή είναι ζωτικής σημασίας για τη συνολική ευεξία και η ενσωμάτωση απλών ασκήσεων αναπνοής, μαζί με συγκεκριμένες τεχνικές βήχα, μπορεί να έχει βαθιά οφέλη.

Είτε θέλετε να διαχειριστείτε το άγχος, να βελτιώσετε τη λειτουργία των πνευμόνων ή να βελτιώσετε τη χαλάρωση, αυτές οι ασκήσεις έχουν σχεδιαστεί για να σας καθοδηγήσουν στη δύναμη της συνειδητής αναπνοής και να παρέχουν χρήσιμες τεχνικές για αποτελεσματικό βήχα.

Τμήμα Φυσικοθεραπείας Π.Γ.Ν.Λ.

---

# Οφέλη των ασκήσεων αναπνοής

## **\*\*1. Μείωση του στρες:**

Η βαθιά αναπνοή ενεργοποιεί την απόκριση χαλάρωσης του σώματος, βοηθώντας στην ανακούφιση του στρες και της έντασης.

## **\*\*2. Βελτιωμένη λειτουργία των πνευμόνων:**

Οι αναπνευστικές ασκήσεις ενισχύουν την ικανότητα και την αποτελεσματικότητα των πνευμόνων, υποστηρίζοντας την αναπνευστική υγεία.

## **\*\*3. Βελτιωμένη εστίαση και σαφήνεια:**

Η προσεκτική αναπνοή μπορεί να οξύνει τη συγκέντρωση, οδηγώντας σε βελτιωμένη πνευματική διαύγεια και εστίαση.

## **\*\*4. Καλύτερη ποιότητα ύπνου:**

Η χαλάρωση μέσω της βαθιάς αναπνοής μπορεί να συμβάλει στον καλύτερο ύπνο και τη συνολική ποιότητα ύπνου.

## **\*\*5. Μειωμένο άγχος:**

Η εξάσκηση της ελεγχόμενης αναπνοής μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση του άγχους και στην προώθηση μιας αίσθησης ηρεμίας.

## **\*\*6. Αποτελεσματικός βήχας:**

Οι ασκήσεις για τον βήχα βοηθούν στην απομάκρυνση της βλέννας και στη διατήρηση της αναπνευστικής υγείας.

## **Πρώτα η ασφάλεια**

Πριν ξεκινήσετε οποιοσδήποτε ασκήσεις αναπνοής ή βήχα, βεβαιωθείτε ότι είναι κατάλληλες για την κατάσταση της υγείας σας. Εάν έχετε αναπνευστικά προβλήματα ή οποιοσδήποτε αβεβαιότητες, συμβουλευτείτε τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης πριν προχωρήσετε.

# ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

---

Εκτελέστε αυτές τις ασκήσεις καθημερινά για όσο νοσηλεύεστε. Εστιάστε στην αναπνοή σας και εάν οποιαδήποτε άσκηση προκαλεί ενόχληση, σταματήστε και συμβουλευτείτε τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης.

## **\*\*1. Διαφραγματική αναπνοή:**

Καθίστε ή ξαπλώστε άνετα.

Τοποθετήστε το ένα χέρι στο στήθος και το άλλο στην κοιλιά σας.

Εισπνεύστε βαθιά από τη μύτη σας, επιτρέποντας στην κοιλιά σας να επεκταθεί.

Εκπνεύστε αργά από τα σφιγμένα χείλη, νιώθοντας την κοιλιά σας να συσπάται.

Επαναλάβετε για 5-10 λεπτά.

## **\*\*2. 4-7-8 Αναπνοή:**

Εισπνεύστε ήσυχα από τη μύτη σας και μετρήστε μέχρι το 4.

Κρατήστε την αναπνοή σας και μετρήστε μέχρι το 7.

Εκπνεύστε εντελώς από το στόμα σας και μετρήστε μέχρι το 8.

Επαναλάβετε για 4 κύκλους.

## **\*\*3. Αναπνοή κουτιού:**

Εισπνεύστε από τη μύτη σας και μετρήστε μέχρι το 4.

Κρατήστε την αναπνοή σας και μετρήστε μέχρι το 4.

Εκπνεύστε από το στόμα και μετρήστε μέχρι το 4.

Σταματήστε και κρατήστε την αναπνοή και μετρήστε μέχρι το 4.

Επαναλάβετε για 4 κύκλους.

#### **\*\*4. Εναλλακτική αναπνοή από το ρουθούνι:**

Καθίστε αναπαυτικά με τη σπονδυλική σας στήλη ίσια.

Χρησιμοποιήστε τον δεξιό σας αντίχειρα για να κλείσετε το δεξί σας ρουθούνι.

Εισπνεύστε από το αριστερό σας ρουθούνι.

Κλείστε το αριστερό σας ρουθούνι με το δεξί ροζ δάχτυλο, αφήστε το δεξί ρουθούνι και εκπνεύστε από το δεξί.

Εισπνεύστε από το δεξί ρουθούνι, κλείστε το, αφήστε το αριστερό και εκπνεύστε από το αριστερό.

Επαναλάβετε για 5-10 κύκλους.

#### **\*\*5. Huff Βήχας:**

Καθίστε ή σταθείτε άνετα.

Εισπνεύστε βαθιά από τη μύτη σας.

Εκπνεύστε δυνατά από ένα ανοιχτό στόμα με έναν ήχο "χνώτισμα", σαν να θολώνετε έναν καθρέφτη.

Επαναλάβετε 5-10 φορές, φροντίζοντας να παίρνετε μια βαθιά αναπνοή ανάμεσα σε κάθε χτύπημα

.

#### **\*\*6. Ελεγχόμενος βήχας:**

Εισπνεύστε βαθιά από τη μύτη σας.

Εκπνεύστε αργά και ομοιόμορφα.

Πάρτε άλλη μια βαθιά ανάσα και μετά βήξτε με ελεγχόμενη, σταθερή δύναμη.

Επαναλάβετε 3-5 φορές.

Η ενσωμάτωση αυτών των ασκήσεων αναπνοής και βήχα στην καθημερινή σας ρουτίνα μπορεί να επηρεάσει θετικά τη συνολική σας ευεξία.

Ασκηθείτε τακτικά για να βιώσετε τα πλήρη οφέλη της συνειδητής αναπνοής και να διατηρήσετε την υγεία του αναπνευστικού σας.

Εάν έχετε ανησυχίες ή αντιμετωπίζετε δυσφορία, συμβουλευτείτε τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης.

**Αναπνεύστε βαθιά, μείνετε καλά!**

**Σημείωση:** Αυτό το φυλλάδιο είναι ένας γενικός οδηγός. Οι ατομικές ανάγκες μπορεί να διαφέρουν. Πάντα να συμβουλευέστε τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε νέο πρόγραμμα άσκησης.