

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Серия

«ЗОЖ - и каждый день хорош!»

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ

авторская методика Н.К. Новиковой



МОСКВА
2020

Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Национальный медицинский исследовательский центр терапии
и профилактической медицины»

СЕРИЯ
«ЗОЖ - И КАЖДЫЙ ДЕНЬ ХОРОШ!»

**КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ
ПАЦИЕНТОВ С КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ**

авторская методика Н.К. Новиковой

Москва
2020



Новикова Наталья Константиновна

- старший научный сотрудник отдела фундаментальных и прикладных аспектов ожирения ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, кандидат педагогических наук

ВВЕДЕНИЕ

Для пациентов с коронавирусной инфекцией легочная реабилитация необходима с первых дней заболевания, так как способствует освобождению бронхолегочной системы от мокроты, уменьшает одышку, улучшает дыхательную функцию и снимает вероятность осложнений за счет глубокой вентиляции легких и обязательном освоении техники правильного дыхания, позволяющей задействовать в процессе дыхания все отделы легких.

Процесс дыхания считается вполне естественным для любого

человека, поэтому возникает вопрос о правомерности обучения правильному дыханию. Оказывается, правильно дышат только маленькие дети, с включением всех видов дыхания (верхнее, среднее, нижнее). С возрастом происходит изменение осанки, ослабевают мышцы, и происходят некоторые изменения в организме, поэтому дыхание становится частичным. Легкие начинают работать неправильно, дыхательный цикл становится неполноценным.

При помощи техники полного дыхания возможно привыкание выполнения правильного дыхательного цикла, что позволит усилить кровообращение и движение лимфы внутри тела и приведет к эффективному функционированию всех систем.

Использование полного дыхания, несмотря на всю его эффективность, достаточно ограничено в связи с трудностью освоения сложно-координационных движений, поэтому мы предлагаем новый, вполне доступный способ выполнения этого цикла: не как единого упражнения, а как последовательность трех видов дыхания (верхнее, среднее, нижнее), чередующихся в строгой очередности упражнений с одним видом дыхания.

Комплекс выполняется в исходном положении «лежа», состоит



из 20 упражнений, выполнение которых обязательно в строгой последовательности и в таком количестве.

Количество же повторов каждого упражнения зависит от вашего самочувствия. Можно начинать от 1 до 2 и постепенно довести до 4 повторов.

Если после выполнения нескольких упражнений вы чувствуете слабость и легкое головокружение нужно дать себе небольшую передышку, затем продолжить. Первое время выполнение комплекса с паузами для отдыха может затянуться до 30 минут, со временем сократившись при 4 повторах по 10-15 минут.

Комплекс дыхательной гимнастики с элементами полного дыхания желательно выполнять 2-3- раза в день, не раньше, чем через час после еды и предварительно хорошо проветрив помещение.

Ошибочное мнение, что кислородная маска – вполне достаточный элемент реабилитации для полной и глубокой вентиляции легких. Лучше поменьше двигаться и побольше лежать, сохраняя силы. Но не одно пассивное мероприятие не может сравниться с эффектом от активных движений легкими при полном дыхании. Возможно выполнение комплекса упражнений с одновременным использованием кислородной маски и постепенным отказом от нее во время дыхательной гимнастики.

Пациентам с коронавирусной инфекцией нельзя надувать воздушные шарик, так как этот процесс не содействует полноценному акту дыхания всех отделов легких, кроме того, может стать причиной образования буллезной эмфиземы легких.

Если вы лечитесь в домашних условиях, не ленитесь! И процесс выздоровления пойдет быстрее! Как только вы сможете выполнять упражнения комплекса в полном объеме с 4 повторами каждого упражнения и без пауз для отдыха, можно перейти к выполнению комплекса в исходном положении «сидя».

Комплекс опубликован на сайте Центра <http://www.gnicpm.ru> 9 июля 2020 года.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой позволят восстановить дыхательные мышцы, увеличить переносимость физической нагрузки, устранив одышку, нормализуют работу мускулатуры.

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ

Комплекс выполняется в исходном положении «лежа на спине».

1. Руки вдоль туловища, ноги вместе, колени выпрямлены.

Запрокинуть голову назад (взгляд вверх), медленный вдох ртом, наклонить голову вниз, касаясь подбородком шейной ямки (взгляд вниз), медленный выдох носом.



2. Руки вдоль туловища, ноги вместе, колени выпрямлены.

Поднять плечи максимально вверх (к ушам), медленный вдох носом, опустить плечи в исходное положение, медленный выдох ртом.



3. Пальцы рук сцеплены на животе в «замок», колени выпрямлены.

Втянуть живот, давя руками, медленный вдох носом, резко выпихнуть животом руки, быстрый выдох ртом.



4. Пальцы рук сцеплены на животе в «замок», колени выпрямлены.

Надуть живот, прогибаясь в пояснице, медленный вдох носом, с помощью рук медленное «сдувание» живота, выдох ртом.



5. Пальцы рук сцеплены на животе в «замок», колени выпрямлены.

Вывернуть ладони наружу и потянуться вперед, над грудью (пальцы рук остаются в «замке»), локти выпрямлены, вдох носом, свободно быстро опустить руки в исходное положение, быстрый выдох ртом.



6. Кисти у плеч, локти на уровне плеч, колени выпрямлены.

Свести локти вперед, касаясь друг друга перед грудью, медленный вдох носом, вернуться в исходное положение, максимально сведя лопатки, медленный выдох ртом.



7. Кисти у плеч, локти прижаты к ребрам, колени выпрямлены.

Быстро опустить руки вниз, пальцы рук максимально напряжены и растопырены, плечи подняты, живот подтянут, быстрый вдох носом, вернуться в исходное положение, медленный выдох ртом, губы «трубочкой».



8. Кисти у плеч, локти прижаты к ребрам, колени выпрямлены.

Поднять локоть вверх (выше уровня плеча), медленный вдох носом, быстро опустить локоть к ребрам, быстрый выдох ртом.

Тоже другим локтем.



9. Кисти у плеч, колени выпрямлены.

Круговые вращения в плечевых суставах, согнутыми в локтях руками вперед-назад. Дыхание произвольное.



10. Руки вдоль туловища, ладонями вверх, колени выпрямлены.

Сжать кулаки с максимальной силой, медленный вдох носом, разжать кулаки, медленный выдох ртом.



11. Руки вдоль туловища, колени выпрямлены.

Развести прямые руки в стороны, на уровне плеч, медленный вдох носом, «обнять» себя за плечи со всей силой, медленный выдох ртом.



12. Руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы, колени выпрямлены.

Свести локти вперед (то есть поднять от постели), кисти скользят по поясу, медленный вдох носом, вернуть локти в исходное положение, прогнувшись в пояснице, медленный выдох ртом.



13. Руки вдоль туловища, колени выпрямлены, стопы вместе.

Развести носки в стороны, пятки касаются друг друга, медленный вдох носом, быстро вернуться в исходное положение, быстрый выдох ртом.



14. Руки вдоль туловища, колени выпрямлены, стопы вместе.

Потянуться носками вперед к спинке кровати, медленный вдох носом, потянуться носками на себя, медленный выдох ртом.



15. Руки вдоль туловища, колени выпрямлены, стопы вместе.

Развести ноги в стороны со скольжением по постели, медленный вдох носом, вернуться в исходное положение, со скольжением по постели, медленный выдох ртом.



16. Руки, согнутые в локтях вдоль туловища, колени выпрямлены, стопы на ширине плеч.

Круговые движения в лучезапястных суставах одновременно с круговыми вращениями в голеностопных суставах. Дыхание произвольное.



17. Руки, согнутые в локтях вдоль туловища, колени выпрямлены, стопы вместе.

Сжать кулаки с максимальной силой, одновременно потянуть носки стоп «на себя», медленный вдох носом, расслабиться, быстрый выдох ртом с возвращением в исходное положение.



18. Руки вдоль туловища, колени выпрямлены, стопы вместе.

Согнуть ногу в коленном суставе, скользя стопой по постели, медленный вдох носом, рывком вернуть ногу в исходное положение, скользя стопой по постели, быстрый выдох ртом.

То же другой ногой.



19. Руки вдоль туловища, колени выпрямлены, голова повернута к плечу.

Повернуть голову к другому плечу, медленный вдох носом, достигнув плеча, выдохнуть ртом.

То же в другую сторону.



20. Руки вдоль туловища, колени выпрямлены.


Расслабленные руки поднять вверх, чуть выше уровня плеч, медленный вдох носом, свободно опустить руки вниз, быстрый выдох ртом.



*На страже Вашего здоровья,
Ваш ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России!*

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Наши контакты:

 Москва, Петроверигский пер.,
д.10, стр. 3

 +7 (495) 790-71-72

 www.gnicpm.ru

 facebook.com/gnicpm

 youtube.com/user/gnicpm

 vk.com/gnicpmru

 instagram.com/nmicpm