

فیزیوتراپی تنفسی



کد فرم: M-p.ph/79NM

واحد آموزش سلامت

گروه هدف: بیماران

پاییز / سال ۱۴۰۳

*** واحد گرافیک بیمارستان میلاد ***

منبع :

استانداردهای خدمات پرستاری. تهران، سازمان نظام
پرستاری جمهوری اسلامی ایران، ۸۳

با آرزوی سلامتی برای شما ، جهت کسب اطلاعات و پیگیری،

می توانید از راههای زیر اقدام فرمایید:

آدرس : لاهیجان ، ابتدای ضلع شمالی بزرگراه لاهیجان به لنگرود

شماره تماس : ۰۱۳-۴۲۴۴۵۲۵۲

وبسایت بیمارستان : www.milad-hospital.com

اینستاگرام : MiladHospital.Lahijan

*نفس خود را به مدت ۲ ثانیه نگه دارید.

* فقط دو بار سرفه کنید. سرفه ی اول باعث می شود

خلط و ترشحات شل و کنده شوند و سرفه ی دوم

باعث می شود خلط خارج گردد

* به اندازه ی کافی مکث کنید تا کنترل مجدد را

بدست آورید .

* مراحل بالا را برای سرفه ی موثر انجام دهید.

توجه : اگر در قسمتی از بدن برش عمل جراحی و

بخیه دارید، در حین سرفه آن محل را با دست، بالش

یا پتوی تا شده بگیرید یا کمی فشار دهید. بعد از آن

استراحت کنید.

توجه : برای بهتر شدن وضعیت تنفسی خود می توانید

یک بادکنک یا دستکش لاستیکی (لاتکس) داشته

باشید و هر چند وقت یکبار آن را باد کنید.

* یک دست خود را روی سینه و دست دیگر خود را روی شکم قرار دهید.

* طوری نفس بکشید (دم یا وارد کردن هوا در ریه ها) که دست روی شکم به طرف جلو کشیده شود.

* تنفس لب غنچه ای را انجام دهید و در حالی که با دست روی شکم به داخل فشار می دهید، به آرامی هوا را از ریه ها خارج کنید.

* دست روی سینه را در همان حالت نگه دارید.

سرفه ی موثر:

در صورتی که خلط و ترشحات در ریه ی شما وجود دارد با سرفه ی موثر آنها را خارج و ریه ی خود را پاک کنید.

بدین صورت، از ایجاد مشکلات بعدی و عفونت ریه جلوگیری خواهد شد.

* در حالت راحت بنشینید و پاهای خود را به طرف داخل شکم کمی خم کنید.

* - یک نفس عمیق بکشید (هوا را عمیقا وارد ریه های خود کنید)

توجه داشته باشید که هوا از بینی وارد و از دهان خارج میشود .

طوری نفس خود را خارج کنید که زمان بازدم (یعنی خارج کردن هوا از دهان) حدودا دو برابر زمان دم (یعنی وارد کردن هوا از طیق بینی) طول بکشد .
حدودا دم ۲ ثانیه و بازدم ۴ ثانیه طول بکشد. می توانید این نوع نفس کشیدن را همراه با روش بعدی انجام دهید.

تنفس دیافراگماتیک:



این نوع نفس کشیدن وضعیت تنفسی را بهتر و عضله ی دیافراگم را تقویت می نماید. دیافراگم عضله ای است که به صورت یک صفحه در زیر قفسه سینه قرار گرفته و سینه را از شکم جدا می کند . این عضله در نفس کشیدن نقش مهمی دارد.

فیزیوتراپی تنفسی

برای بهتر شدن وضعیت تنفسی و اکسیژن رسانی به بدن باید به روش هایی که در زیر توضیح داده می شود، نفس بکشید .

تنفس لب غنچه ای:

* در وضعیت راحت بنشینید .

* - دهان خود را ببندید و از راه بینی یک نفس عمیق بکشید (هوا را به صورت یک دم عمیق وارد ریه های خود کنید)

* در حالی که لب های خود را به حالت غنچه ای حالت سوت زدن یا بوسیدن در آورده اید، هوا را از دهان خارج کنید .

