

ELPOŠANAS VINGROJUMI

Regulāra un pareiza elpošana ļauj izvairīties no plaušu, elpceļu un citām saslimšanām.

Nemot vērā šī brīža aktuālāko tēmu medicīnā un sabiedrībā, Stradiņa slimnīcas fizioterapeiti ir izstrādājuši elpošanas vingrojumu kompleksu, kas varētu būt aktuāls ne tikai pacientam, kurš slimo ar kādām elpceļu sistēmas saslimšanu, bet jebkuram iedzīvotājam

DIAFRAGMĀLĀ ELPOŠANA 5-7 X

Sākuma stāvoklis:

(a) guļus uz muguras, kājas saliektas, zem galvas neliels spilvens, plaukstas uz vēdera

(b) sēdus uz krēsla - mugura atbalstīta, pleci atslābināti, plaukstas uz vēdera. Pozīcijas maksimāli ērtas. Veikt lēnu ieelpu caur degunu (vēders piepūšas, ribas virzās sānis), seko gara un mierīga izelpa caur muti, lūpas savelkot "tūtiņā" (vēders saplok).



PLECU APĻOŠANA 7-10 X

Sākuma stāvoklis: plaukstas novietotas uz pleciem.

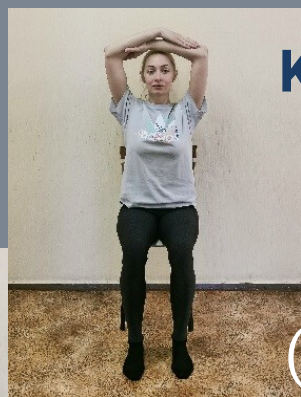
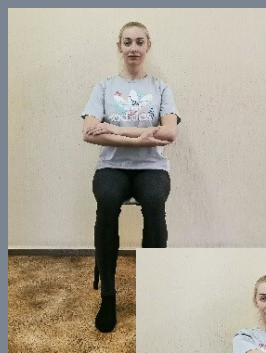
Ar rokām veikt lēnas, lielas apļveida kustības uz aizmuguri.

SĀNU STIEPŠANA 5-7 X

Sākuma stāvoklis:

plaukstas uz gurniem.

Ieelpā celt kreiso roku uz augšu un noliekties pa labi. Izelpā roku novietot sākuma stāvoklī un noliekties pa kreisi, saspiežot kreiso sānu. Veikt ar vienu roku, pēc tam ar otru.

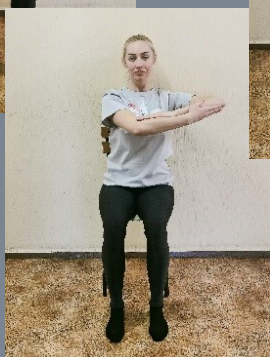


KRŪŠU KURVJA KUSTĪGUMA UZLABOŠANA 5-7 X

Sākuma stāvoklis: saņemti pretējo roku elkoņi.

(a) Veikt lēnus, lielus apļus pa labi, pēc tam pa kreisi.

(b) Ieelpā celt rokas pāri galvai, izelpā nolaist lejā.



ATSLĀBINĀŠANĀS

Atkārtot diafragmālo elpošanu guļus vai sēdus pozīcijā – aizvērt acis, atslābināt plecus, koncentrēties uz elpošanu, uz vēdera kustībām. Ieelpot caur degunu – vēders piepūšas, izelpot caur muti – vēders saplok. Izelpu veidot nedaudz garāku par ieelpu.