

Материал предназначен
для пациентов с ХОБЛ.

Информация, представленная
в данном материале,
не представляет собой
и не заменяет
консультацию врача.
Необходимо получить
консультацию врача.

Упражнения для пациентов с **ХОБЛ**

Если хотите
больше узнать про
ХОБЛ переходите
на картажизни.рф



Занимаясь дыхательной гимнастикой и упражнениями для мышц рук и ног нужно научиться бороться с одышкой в быту:

- правильно дышать при ходьбе,
- поддерживать определенный ритм движения.

Перед тренировкой необходимо как следует откашлять мокроту, чему способствует прием отхаркивающих и бронхорасширяющих препаратов (плановое лечение должно проводиться особенно тщательно).

Во время занятий при себе нужно иметь бронхорасширяющий ингалятор быстрого действия (сальбутамол, ипратропия бромид/фенотерол).



Дыхательная гимнастика

Тренировка начинается с дыхательной гимнастики, улучшающей работу дыхательных мышц. **Основная ее цель — уменьшить одышку при физических нагрузках.**

Необходимо научиться регулировать свое дыхание, подбирая индивидуальный ритм дыхательных упражнений.

Главное условие:

выдох должен быть длиннее, чем вдох, и проводиться через сомкнутые в трубочку губы



Дыхательная гимнастика

1

Исходное положение стоя, руки согнуты в локтях, ладони на уровне груди обращены друг к другу, пальцы — вверх.

Делаем глубокий вдох.

При выдохе изо всех сил надавливаем одной ладонью на другую, выдох стараемся делать как можно дольше.



Исходное положение такое же.



2

Делаем глубокий вдох, а затем выдыхаем и поднимаем руки над головой, потом за голову и в стороны (как будто толкаем стенки по бокам), всё это время медленно выдыхаем.

Дыхательная гимнастика

3

Берем в руки палку и поднимаем ее вверх над головой, при этом делаем медленный вдох.

Заводим палку за голову и делаем медленный выдох.

Поднимаем палку вверх и делаем вдох, затем опускаем палку вниз и делаем выдох.



4

Диафрагмальное дыхание

Исходное положение – сидя на стуле с прямой спиной.

При вдохе живот идет вперед (будто наполняется воздухом), при выдохе живот втягивается внутрь (освобождается от воздуха).

Выдох производится через сомкнутые губы.



Упражнения с гантелями для рук

Эти упражнения проводятся для тренировки мышц рук и плечевого пояса совместно с дыхательными упражнениями. Гантели или утяжелители должны быть весом от 1 кг (вначале) до 2 кг.



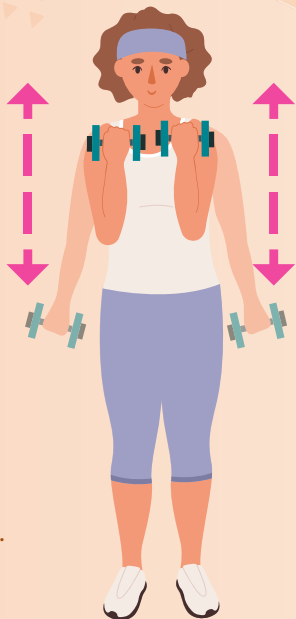
Упражнения с гантелями для рук

1

Исходное положение стоя, руки с гантелями опущены вниз.

Поднимаем гантели вверх, к плечам, и делаем вдох, опускаем гантели вниз и делаем выдох.

Все упражнения делаем медленно.

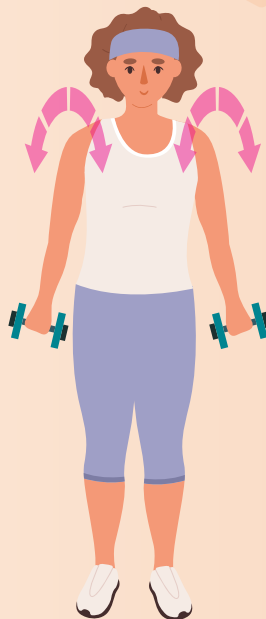


2

Исходное положение такое же.

Делаем круговые движения руками в плечах вперед 8 раз и назад 8 раз.

Дыхание произвольное.

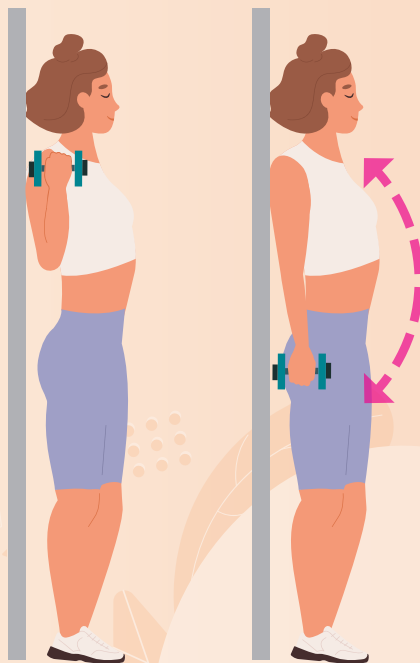


Упражнения с гантелями для рук

3

Исходное
положение
такое же.

Во время вдоха
поднимаем
гантели до подмышек,
скользя по бокам,
а на выдохе так же
опускаем руки.



4

Исходное
положение:
стоя у стены,
постараться
соединить лопатки
друг с другом.

Гантели поднимаем
вверх, к плечам, и
делаем вдох, затем
опускаем гантели и
делаем выдох.

Тренировка мышц ног

У пациентов с тяжелой ХОБЛ ходьба усиливает одышку, поэтому человек начинает меньше ходить.

В результате мышцы ног ослабевают, при ходьбе они начинают болеть, и круг замыкается.

Поэтому тренировка мышц ног — важнейшая задача.

При ходьбе надо следить за дыханием: на два шага вдох, на три-четыре шага — выдох.

Для тренировки мышц, участвующих в ходьбе по лестнице, можно использовать низкую скамейку или устойчивый прочный ящик.

При шаге на ступень — вдох, при шаге со ступени — выдох через сомкнутые губы (длиннее вдоха); длительность вдоха и выдоха постепенно увеличиваем (как и число проделанных шагов).



Тренировка мышц ног

1

Исходное положение
стоя спиной к стулу,
ноги на ширине плеч.

Медленно садимся на
стул, а потом встаем.

Количество повторов
зависит от сил человека,
но с каждым днем
занятий необходимо
добавлять по одному
повтору.

Можно добавлять
диафрагмальное
дыхание: на вдох встаем,
живот «надуваем»
воздухом, а опускаясь
на стул, делаем выдох
через сомкнутые губы и
втягиваем живот.



Если в первое
время заниматься
ходьбой тяжело,
проводят следующие
упражнения

2



Исходное
положение
сидя на стуле.

Поднимаем ноги над
полом в вытянутом
стоянии, затем
опускаем их.

Число повторов
увеличиваем с
каждым разом.

Если вы устали во время тренировки, нужно сесть на стул, провести упражнения на диафрагмальное дыхание, при необходимости – воспользоваться ингалятором.

Будьте настойчивы в занятиях и дышать станет легче, нагрузки будут лучше переноситься, и жизнь откроется вам новыми гранями.



ХОБЛ – хроническая обструктивная болезнь лёгких

Н. Н. Мещерякова Упражнения ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ с ХОБЛ
// Астма и аллергия. 2008: (4), 5-6.

Номер одобрения: **RU-19428** Дата одобрения:

07.12.2023 Дата истечения: 07.12.2025

ООО «АстраЗенека Фармасьютикалз»

123112 г.Москва,1-й Красногвардейский проезд,д.21,стр 1,
тел; +7 (495) 799-56-99 www.astrazeneca.ru картажизни.пф