

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](http://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.

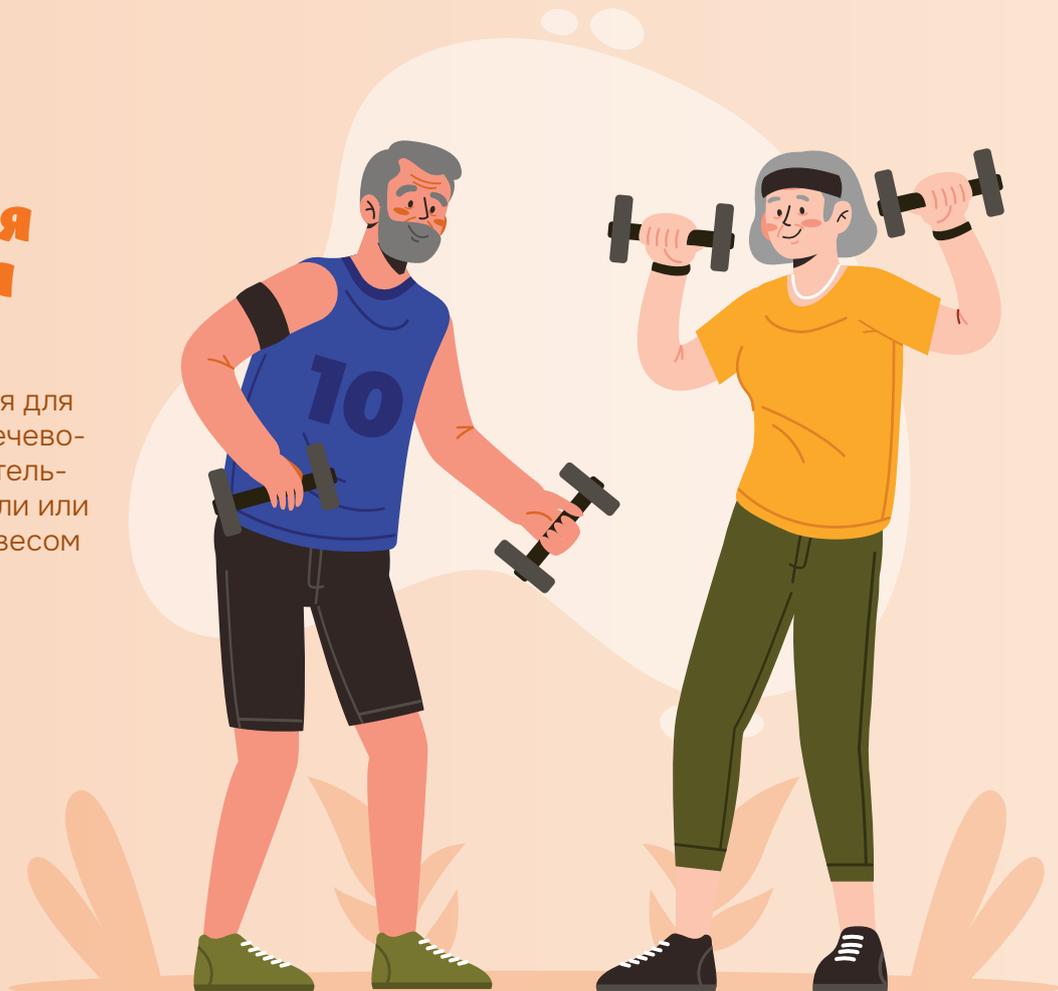
При вдохе живот идет вперед (будто наполняется воздухом), при выдохе живот втягивается внутрь (освобождается от воздуха).

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.



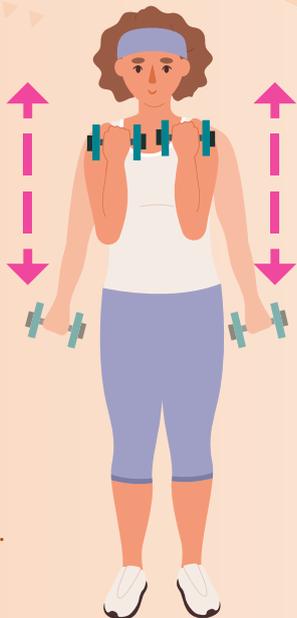
## Упражнения с гантелями для рук

# 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.

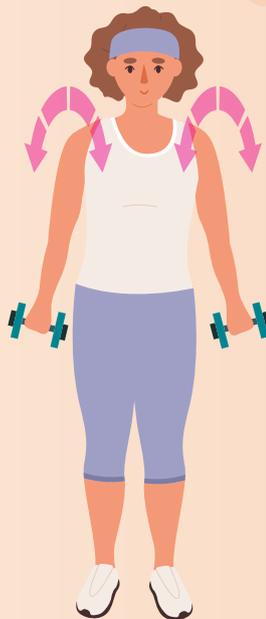


# 2

Исходное положение такое же.

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

Дыхание произвольное.

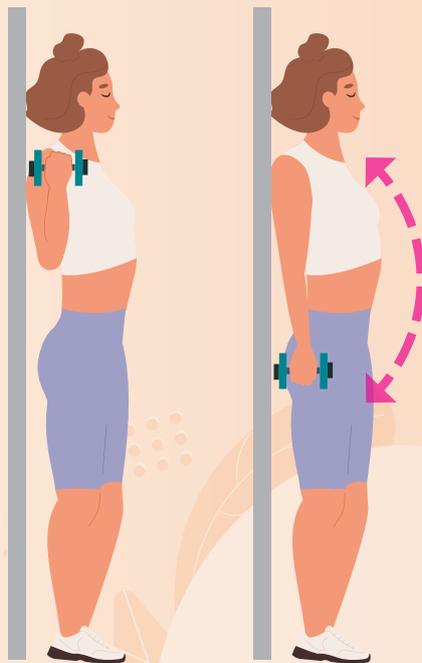
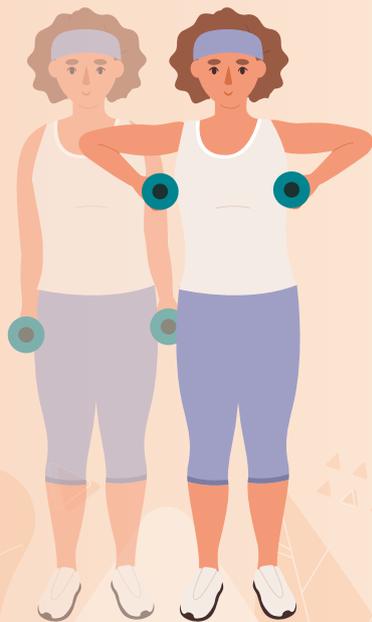


## Упражнения с гантелями для рук

# 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](http://www.astrazeneca.ru) картажизни.пф