

## Oddychaj głęboko w czasie pandemii

**Nie ma badań, które wskazywałyby na ćwiczenia przygotowujące do walki z koronawirusem.** Pulmunolodzy wskazują na ćwiczenia stosowane przy innych chorobach, np. zapaleniach płuc. Z pomocą przychodzą więc fizjoterapeuci, trenerzy oddechu.

### Ćwiczenia w oddychaniu

Musimy rozluźnić szyję, ramiona i brzuch. Bierzymy kilka oddechów, spokojnych, głębokich i długich. Próbujemy oddychać przeponowo (to taki mięsień między płucami a jamą brzuszną, który przypomina naleśnik). Kobiety statystycznie częściej oddychają torem górnożebrowym (piersiowym), dlatego im nieco trudniej jest uruchomić przeponę. Wdechy nie mogą być zbyt głębokie (hiperwentylacja). Sprawdzamy jak długo udaje się nam spokojnie oddychać przez nos.

Czy panikujesz?

Chcesz oddychać ustami?

**Nos jest dla każdego człowieka bardzo ważny** – to tam wdychane powietrze oczyszcza się, ogrzewa, nawilża. Umiejętność oddychania przez nos jest niezbędna, nie tylko z powodu koronawirusa, ale jeśli trafimy już do szpitala to może się zdarzyć, że pojawi się konieczność podania tlenu czy intubacji – wówczas bez oddychania nosem ani rusz.

**Wydech może się już odbywać ustami.** Ważna jest także jego długość. Jeśli nasz oddech jest płytki, powietrze wymienia się tylko z górnej warstwy płuc. Podczas wydechu ułóż więc usta w dziób, jak do dmuchania.

Całe ćwiczenia warto powtarzać kilka razy w ciągu dnia.

Potem usiądź z wyprostowanymi plecami. Dłonie połóż na dolnych żebrach. Wdech nosem (żebra rozszerzają się, dłonie oddalają się od siebie). Długi wydech ustami – żebra opadają, dłonie zbliżają się do siebie.

### Czy wiesz, że...

- Ćwiczenia oddechowe mogą wykonywać dzieci, osoby starsze, chorzy przewlekle? Ćwiczenia są bezpieczne
- Lekarze szczególnie teraz zalecają zaprzestanie nałogu palenia papierosów (dotyczy to również e-papierosów czy podgrzewaczy tytoniu)? Chcemy chronić się przed uszkodzeniami oskrzeli i zmniejszeniem poboru tlenu
- Trening oddechu poprawia wydolność płuc i działa relaksująco (pacjenci z koronawirusem cierpią nie tylko fizycznie ale i psychicznie z powodu przymusowej izolacji, stresu związanego z dusznościami etc.)
- Ćwiczenia fizyczne także poprawiają wydolność płuc.

**Na koniec życzę nam wszystkim, byśmy znaleźli w tej trudnej sytuacji taki czas i przestrzeń, by złapać prawdziwie głęboki oddech.**

Logopeda

Jadwiga Naleśnik