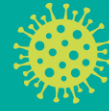


การฝึกหายใจ



World
PT Day
2021

การฝึกหายใจสามารถช่วยฟื้นฟูสภาพปอดหลังการติดเชื้อโควิด และยังสามารถช่วยให้อาการคลายเครียดและวิตกกังวลด้วย การฝึกหายใจจะช่วยฟื้นฟูสภาพการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลมและความจุปอด การหายใจไม่ควรรต้องใช้ความพยายามและไม่ควรมีเสียง - หากท่านได้ยินเสียงการหายใจแสดงว่าใช้ความพยายามมากเกินไป
นักกายภาพบำบัดสามารถแนะนำการฝึกเหล่านี้ให้แก่ท่าน

1

การฝึกหายใจ
ในท่านอนหงาย

นอนหงายและงอเข่าให้เท้าทั้งสองข้างวางราบบนพื้น

2

การฝึกหายใจ
ในท่านอนคว่ำ

นอนคว่ำ หายมือทั้งสองข้างรองรับหน้าผก ให้มีช่องว่างเพื่อหายใจ

3

การฝึกหายใจ
ในท่านั่ง

นั่งตัวตรงที่ขอบเตียงหรือบนเก้าอี้ที่แข็งแรง

4

การฝึกหายใจ
ในท่านยืน

ยืนตัวตรงและวางมือทั้งสองข้างบนหน้าท้อง

- วางมือทั้งสองข้างที่ส่วนบนหรือด้านข้างของหน้าท้อง
- ปิดปากตลอดเวลา
- หายใจเข้าช้าๆผ่านจมูก และให้รู้สึกว่าท้องป่อง/ขยายออก

- ไม่ต้องหายใจลึกยาว - ใช้การหายใจลึกยาวในช่วงที่ออกแรงทำกิจกรรม
- เมื่อหายใจออก ปล่อยอากาศออกจากปอดอย่างนุ่มนวล ไม่ต้องออกแรงดันหรือเค้นให้อากาศออกมา ขณะหายใจออกให้รู้สึกผ่อนคลาย
- ทำซ้ำเป็นเวลา 1 นาที

5

การฝึกหายใจแบบหาวแล้วอึ้ม

- นั่งตัวตรงที่ขอบเตียงหรือบนเก้าอี้ที่แข็งแรง
- เหยียดแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะและอ้าปากเหมือนหาว คล้ายเวลาปิดขี้เกียจ
- ลดแขนสองข้างลงและเหยียดปากเหมือนอึ้มค้างไว้ 3 วินาที
- ทำซ้ำเป็นเวลา 1 นาที

การออกกำลังกายท่านี้มีผลเคลื่อนไหวก่อนพร้อมกับการหายใจลึกๆ ช่วยฝึกกล้ามเนื้อให้ประสานงานกันและเพิ่มความแข็งแรงของแขนและไหล่ นอกจากนี้ ยังช่วยยืดกล้ามเนื้อหน้าอกทำให้กระบังลมขยายตัวได้ดีขึ้น

6

การฝึกหายใจแบบออกเสียงฮึ่ม

- นั่งตัวตรงที่ขอบเตียงหรือบนเก้าอี้ที่แข็งแรง
- วางมือทั้งสองที่ด้านข้างของหน้าท้อง
- ปิดริมฝีปากให้สนิท หายใจเข้าช้าๆผ่านจมูก ให้รู้สึกว่าท้องป่องและขยายออก
- เมื่อหายใจเข้าจนเต็มปอดแล้ว ให้ปิดริมฝีปากให้สนิทและหายใจออก ทำเสียง "ฮึ่มมมม" ไปพร้อมกัน สังเกตมือสองข้างที่ท้องค่อยๆยุบลง
- หายใจเข้าอีกครั้งทางจมูกและหายใจออกจากจมูกพร้อมออกเสียง "ฮึ่มมมม"
- ทำซ้ำเป็นเวลา 1 นาที

ข้อมูลทั้งหมดนี้ปรับและอ้างอิงมาจาก

www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises;

www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf

อย่าเริ่มออกกำลังกาย และให้พบแพทย์ หากท่านมีอาการต่อไปนี้ มีไข้ หายใจไม่ทัน หรือหายใจลำบากขณะพัก เจ็บหน้าอก หรือรู้สึกว่าท้องใจเต้นแรงเกินไป มีเท้าบวม

หยุดออกกำลังกายทันที หากท่านมีอาการต่อไปนี้ วิงเวียนศีรษะ หายใจถี่หรือหายใจลำบากผิดปกติ เจ็บหน้าอก ตัวเย็น ผิวซีด เหนื่อยล้ามากผิดปกติ หัวใจเต้นผิดปกติ หรืออาการผิดปกติอื่นที่ผิดปกติในปัจจุบัน ทันด่วน



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday