Дыхательная гимнастика

При заболеваниях органов дыхания особое значение приобретают дыхательные упражнения. Каждое физическое упражнение, вовлекая в процесс движения те или иные мышечные группы, является в то же время и дыхательным упражнением, так как оно, естественно, возбуждает и углубляет  дыхание. Дыхательные упражнения в лечебной гимнастике применяют для воспитания у больных навыков правильного дыхания (гигиена дыхания), снижения физической нагрузки (метод дозировки), а также специального воздействия на дыхательную систему. Всякое дыхательное упражнение выполняется свободно, без усилий. Дыхание должно быть спокойным и глубоким, с равномерным участием всех звеньев дыхательной системы. Движения, сопровождающие дыхание, должны быть простыми и доступными для правильного выполнения. Следует помнить, что всякое усилие тормозит и нарушает дыхание. Продолжительность вдоха и выдоха различна. Обычно выдох несколько продолжительнее вдоха. Удлинение выдоха способствует более глубокому и полноценному вдоху. Усилить выдох можно путем его удлинения во времени через губы, сложенные трубочкой, с одновременным произнесением звуков, сдавлением в конце выдоха грудной клетки в нижних отделах. Для активации последующего вдоха после выдоха целесообразно включать паузу в 1-2-3 с.

Одним из методических условий применения лечебной гимнастики является использование оптимального соотношения гимнастических и дыхательных упражнений. Чем тяжелее заболевание, тем чаще между гимнастическими упражнениями (через одно или два упражнения) включают дыхательное упражнение.

При обучении больного правильному дыханию в первые дни применяются статические дыхательные упражнения, включающие освоение различных типов дыхания и их сочетаний. Эти дыхательные упражнения выполняют без движений, в покое ; их чаще всего применяют между гимнастическими, возбуждающими функцию внешнего дыхания, или как этап подготовки к динамическим дыхательным упражнениям.

К статическим дыхательным упражнениям относятся и упражнения в тренировке дыхания в ровном ритмичном темпе, в сознательном урежении дыхания. Произвольное замедление дыхания приводит к его одновременному углублению. При произвольном же углублении дыхания изменение частоты обычно не происходит или бывает очень незначительно. Поэтому при тренировке дыхания наиболее рациональным является регулирование частоты дыхания (его урежение), а не его глубины.

Упражнения, способствующие тренировке дыхания в ровном ритмичном темпе, а также изменению фаз дыхательного цикла.

1. И.п. – стоя. Ноги на ширине плеч, руки – опущены. Вдох через нос на счет (в уме) 1,2,3, выдох – на счет 4, 5, 6,7.

2. И.п. – то же. После глубокого вдоха выдыхать воздух толчками, маленькими порциями.

3. После глубокого вдоха выдох в воду (в кастрюлю, банку, стакан) через тонкую трубочку длиной примерно 20 см, диаметром 0,3-0,4 см.

4. Надувание резиновых игрушек. После глубокого вдоха выдох (в камеру) толчками, небольшими порциями воздуха. После полного расправления резинового баллона попытаться раздуть его как можно больше. И.п. при выполнении упражнения лежа на спине или на боку. Упражнение способствует расправлению легкого при его гиповентиляции и ателектазе.

5. Выполнение вдоха через свисток или узкую трубочку длиной примерно 20 см, диаметром 0,3-0,4 см.

6. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук соединены на затылке. Вдох через нос на счет (в уме) 1, 2, выдох – на счет 3, 4, 5.