

CVIČENIE

PRI CHRONICKÝCH PLŮCNÝCH OCHORENIACH

Ste zadýchaný



Pravidelným cvičením to skúste zmeniť!

Všetky zobrazené cvičenia zopakovať aspoň 4x

1) Cvičenie VÝDYCH S NAŠPÚLENÝMI PERAMI

**Nádych pomaly cez nos (1).
Následne výdych cez našpúlené pery (2).**

Pri výdychu nenechajte svoje líca nafúknúť a vydýchnite vzduch z pľúc. Cvičenie je dôležité pri upokojení, spomalení dýchania, po strese, alebo cvičení v prípade pocitu straty dychu.



1



2

2) Cvičenie DVÍHANIE PÄTY

Postavte sa vzpriamene, chodidlami na úrovni bokov. Môžete použiť ako oporu pri cvičení, napríklad pracovnú dosku v kuchyni.

Postavte sa na špičky, napočítajte do 1 a späť na celú plochu nôh.

Postupne predlžujte čas na špičkách.



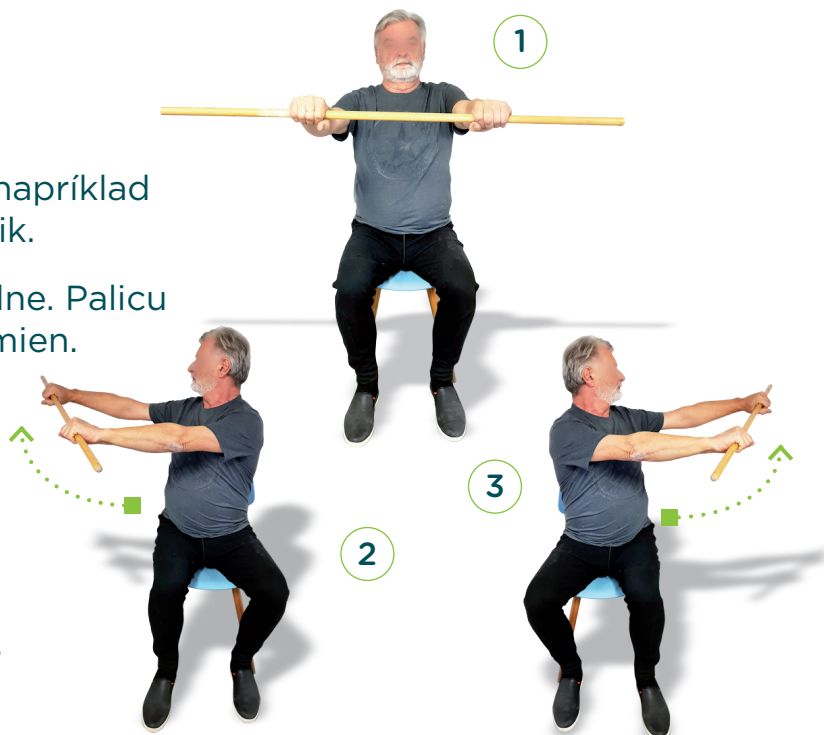
3) Cvičenie OTÁČANIE TRUPOM

Na cvičenie potrebujete palicu napríklad vychádzkovú, alebo dlhý dáždnik.

Sedíme pevne na stoličke, stabilne. Palicu držíme pred sebou vo výške ramien. Úchyt dlaňami v šírke pliec (1).

Trupom sa otočíme raz na jednu stranu (2), následne do stredu a potom na druhú stranu (3).

Pri cvičení treba kludne dýchať. Cvik robíme pomaly nie rýchlo.



4) Cvičenie DVÍHANIE RÚK

Postoj vzpriamený, rovno, chodidlá mierne od seba, ruky vedľa tela so závažím. Ak nemáte závažie, môžete použiť napr. konzervu cca 400g (1).

**Pri nádychu ruky do strán (2).
Pri výdychu ruky k telu (3).**



5) Cvičenie SED A VSTAŇ

Sadnete si na stoličku na okraj, tak aby ste nespadli.

Ruky založíte pred seba, chodidlá zasuniete mierne k stoličke pod kolená (1).

**Nakloniť sa vpred (2),
vstať (3),
sahnúť (1).**

Nádyh počas vstávania, výdych pri sadaní.



6) Precvičenie HRUDNÝCH SVALOV

Zopnite (preplette prsty rúk) za chrbtom (1).

Mierne odtlačíme prepletené ruky od chrbta a zatlačíme plecia dozadu (2).

Snažíme sa vydržať cca 10 sekúnd a späť.



7) Cvičenie POCHODOVANIE NA MIESTE

Tento cvik je vhodný, keď nemôžete ísť von.

Postoj vzpriamený, chodidlá trochu od seba (1).

Začneme pochodovať, kolená dvíhame tak vysoko, ako zvládneme. Rukami hýbeme blízko tela (2).

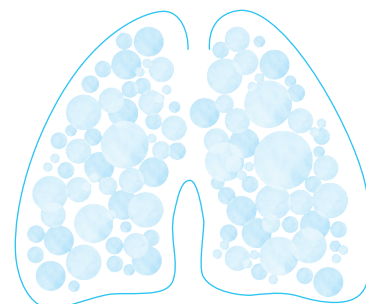


ZÁVER

Ak sa nemôžeme hýbať, sme v koncoch. Chodte a cvičte trochu, hýbte sa, počúvajte svojho lekára a zodpovedne užívajte lieky na dýchanie! Rozhýbte svaly, aby vaše pľúca a telo opäť začali fungovať.

To je celý zmysel cvičenia. Nemôžete svoju chorobu celkom vyliečiť, ale môžete si sami zlepšiť svoj život.

(Denis Molloya, pacient s CHOCHP).



Pripravené v spolupráci s
prof. Evou Rozborilovou,
Univerzitná nemocnica Martin

Podporené spoločnosťou Boehringer Ingelheim