



SZÉCHENYI TERV

TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0021

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS
A MEZŐCSÁTI KISTÉRSÉGBEN

Légzőtorna

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

„Olyan nekem, mint a levegő” -
mondjuk azokra a dolgokra,
amelyek teljesen természetesek
számunkra.
Ilyen a légzőszervrendszerünk is.



Egy régi *hindu közmondás* szerint:

„Nem mindegy, hogy egy szobának a közepét seperik csak ki, vagy minden szegletét.”

Az emberek mégis ezt teszik, a tüdejükkel. A helyes légzés megtanulása nagyon fontos mind az egészséges, mind a beteg ember számára!

Hatásai

Egészséges ember számára növeli a tüdő térfogatát, mely egyenesen arányos a felvett oxigén mennyiségének növekedésével, ami serkenti a szervek, szövetek oxigén dús vérellátását. *Jó közérzetet, és helyes testtartást biztosít.*

A tüdőbetegek számára a légzőtorna könnyebbé teszi a mindennapokat. Ugyanis segíti a váladékürítést, növeli a tüdő befogadóképességét, javítja a légzést, késlelteti a betegség előrehaladását.

A beteg állapotától függően más-más gyakorlatok betanítása szükséges, gyógytornász segítségével. *Érdemes minden tüdőbetegnek megtanulni, és folyamatosan gyakorolni tovább otthonában!*

A következőkben bemutatott gyakorlatok jótékony hatásúak, azonban a különböző tüdőt érintő megbetegedések esetén, egyénenként más-más hatást válthatnak ki.

Konzultáljon kezelőorvosával a gyakorlatok megkezdése előtt!!!

Légzőgyakorlatok otthonra

Napi 20 perc torna elegendő.

Pozitív hatások

A **hasi** illetve a **mélylégzés elsajátítása**, a **rekeszizom** működésének tudatos irányítása, a **helyes légzésritmus** kialakítása, a **lassú kilégzés** csökkenti a *nehézlégzést*.

A gyakorlatok egy részében a **testhelyzetet** használjuk arra, hogy elősegítsük a váladék kiürülését a különböző tüdőterületekből, ha van (pl. függőleges helyzet).

Az **irányított köhögés** is erre szolgál: a nyugalmi légzésnél mélyebb belégzés után akaratlagosan végezve a gyors légáramlás nyíró ereje eltávolítja a váladékot a nyálkahártyáról. A forszírozott kilégzési technika is segíthet. 2-3 hirtelen gyors lehelés, erőltetett kilégzés, hasprés alkalmazásával. Ez a módszer, a köhögésnél kevésbé fárasztó és ritkábban idéz elő hörgőgörcsöt. Azoknak ajánlható, akik csak "köhécselésre" képesek.

A friss levegőn végzett légzőgyakorlatok a legelőnyösebbek. Ha nem oldható meg, nyissunk ablakot a szobában a tornához.

Gyakorlatok

Előfordulhat szédülés torna közben, ami teljesen normális, hiszen sok oxigén dús levegő áramlik a tüdőnkbe. *Ilyenkor tartsunk egy kis szünetet.* Fontos elsajátítanunk a hasi illetve a mellkasi légzést. A mellkasi légzésnél az oxigént tudatosan a tüdőnkbe irányítjuk, míg hasi légzésnél a rekeszizmot vezéreljük.



Fekvő helyzetben (nehézlégzés, váladék előfordulása esetén végezzük ülő helyzetben), tegyük két kezünket a mellkasra és végezzünk nyugodt belégzést orron keresztül, majd lassan engedjük ki szájon át. Ismételjük 8-szor.

Ez a mellkasi légzés.



Fekvő helyzetben (nehézlégzés, váladék előfordulása esetén végezzük ülő helyzetben), tegyük egyik kezünket a mellkasra, másikat a hasra. Végezzünk nyugodt belégzést orron keresztül a *hasunkba*. Ezt úgy érhetjük el, ha belégzés közben lassan kidomborítjuk hasunkat, majd lassan engedjük ki szájon át. Ismételjük 8-szor.



Függőleges helyzetben húzzuk hátra vállainkat, mély belégzéssel, orron keresztül. (A vállak hátrahúzásával a tüdő felső szakaszát lélegeztetjük át.) Elöl fogjuk össze kezeinket, domborítsuk a hátat, miközben kifújjuk a levegőt szájon keresztül. Ismételjük 5-ször.

Függőleges helyzetben tárjuk szét két karunkat, orron keresztül, mély belégzéssel. Ezzel a tüdő középső szakaszát lélegeztetjük át. Majd engedjük ki a levegőt szájon át, miközben összefonjuk a karunkat. Ismételjük 5-ször.



Térdelő helyzetben (akinek fáj a térd, végezheti széken ülve is), vegyünk mély levegőt orron keresztül, miközben megnyújtózunk egyik oldalra. Majd engedjük le a kar szájon át történő kilégzéssel. Másikra oldalra is végezzük el. Ismételjük 5-ször.

Napi 20 perc légzőtorna már pozitív hatású lehet.

Ha jól esik, végezhetjük szabad levegőn, séta közben is ezeket a gyakorlatokat.

Mindig óvatosan végezzük, hisz szédülés (az túlzott oxigén bevitel miatt) bármikor előfordulhat. Ilyenkor pihenjünk meg, üljünk le pár percre!