



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی کوثر

سلسله مطالب آموزشی بیماران کووید 19

## مدیریت تنگی نفس



تهیه و تنظیم:

واحد فیزیوتراپی

K(E.R)EPP61/9-99/0

فروردین 1404

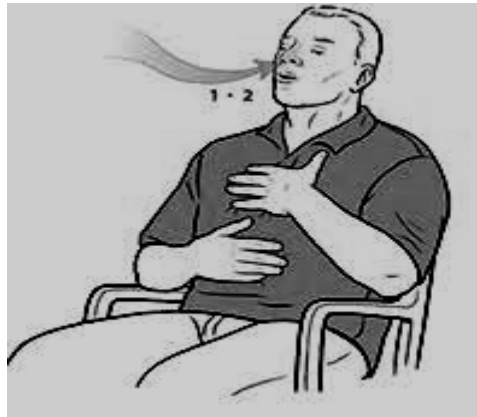
به آرامی از طریق بینی نفس بگیرید.

(اگر این کار برایتان غیر ممکن است با دهان نفس بگیرید) و سپس آن را از دهان بیرون دهید.

در حالیکه نفس می‌گیرید متوجه می‌شوید که دستی که بر روی شکم است بیشتر از دستی که روی سینه قرار دارد بالا می‌رود.

سعی کنید خیلی تکیه نکنید و نفس هایتان آرام، نرم و بدون تنش باشد.

این تمرین را در وضعیت‌های مختلف ایستاده و خوابیده نیز انجام دهید.



### REFERENCE:

Support for rehabilitation self-management

After covid19 related illness

World health organization 2020

### 5) ایستاده باتکیه گاهی در پشت

پشت خود را به یک دیوار تکیه دهید و دستها را در کنار تان قرار دهید تقریباً 30 سانت پاهایتان را از دیوار دور کنید و کمی از هم فاصله دهید.



### آموزش تنفس دیافراگمی

این روش به شما کمک می‌کند آرام باشید و تنفس خود را کنترل کنید:

در وضعیتی راحت که تکیه گاه داشته باشد بنشینید.

یک دست را روی سینه و دست دیگر را روی شکم (به محاذات آخرین دنده) قرار دهید.

چشمه‌هایتان را اگر به شما آرامش می‌دهد، ببندید (در غیر این صورت آنها را باز نگه دارید) و بر روی تنفس خود تمرکز کنید.

### 3) نشسته خمیده به جلو (بدون میز در جلو)

روی یک صندلی بنشینید، به جلو خم شوید و بازوهایتان را بر روی ران یا دسته ی صندلی قرار دهید.



### 4) ایستاده خمیده به جلو

درحالیکه ایستاده اید به سمت جلو خم شده به لبه پنجره یا هر سطح ثابت دیگری تکیه دهید.



4

### وضعیت های تسهیل تنفس

#### 1) خوابیدن به پهلو

به پهلو خوابید و در زیر سر خود یک یا چند بالش بگذارید تا سر و گردن شما را مقداری بالاتر نگه دارد. زانو باید کمی خم باشد.



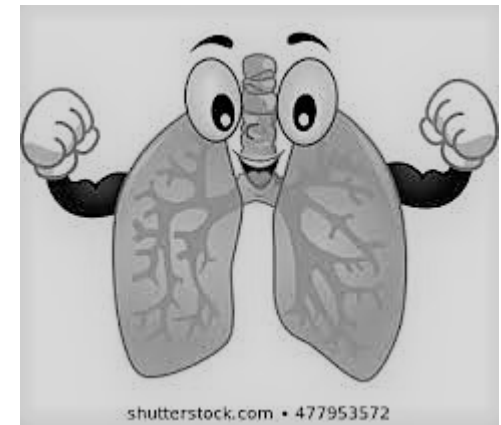
#### 2) نشسته خمیده به جلو

پشت یک میز بنشینید از کمر به جلو خم شوید به گونه ای که سر و گردن بر روی بالش قرار گیرد و بازوهایتان بر روی میز باشد. این کار رami توانید بدون بالش هم امتحان کنید.



3

تجربه مجدد تنگی نفس بعد از ترخیص از بیمارستان امری طبیعی است. از دست دادن توان وضعف بنیه در زمانیکه ناخوش بوده اید و در طی دوره ی بیماری میتواند به این معنا باشد که شما به راحتی دچار تنگی نفس میشوید. احساس تنگی نفس میتواند در شما ایجاد اضطراب نماید که همین امر خود تنگی نفس را بدتر می نماید. حفظ خونسردی و یادگرفتن راه حل های مناسب بهترین راه برای مدیریت تنگی نفس هستند. تنگی نفس شما احتمالاً با افزایش تدریجی فعالیت ها و تمرین بهبود خواهد یافت اما در ضمن روشها و تکنیکهای زیر نیز میتوانند در مدیریت آن کمک کننده باشند.



shutterstock.com • 477953572