Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUKACJA PACJENTÓW I OPIEKUNÓW

# Ćwiczenia oddechowe

Niniejsza informacja opisuje ćwiczenia oddechowe, które rozciągają i wzmacniają mięśnie oddechowe. Wykonywanie tych ćwiczeń może ułatwić powrót do zdrowia po infekcjach wywołujących problemy z oddychaniem, takich jak zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli i COVID-19.

Skonsultuj się z lekarzem, aby dowiedzieć się, czy należy zastosować środki bezpieczeństwa przed rozpoczęciem ćwiczeń. W przypadku bólu przekraczającego poziom lekkiego dyskomfortu zaprzestań ćwiczeń i porozmawiaj z lekarzem.

W oddychaniu pomagają przepona klatka piersiowa i mięśnie brzucha.

- Przepona to mięsień, który oddziela klatkę piersiową od jamy brzusznej. Napina się podczas wdechu. Wykonywanie dodatkowych głębokich oddechów wzmacnia ten mięsień.
- Klatka piersiowa i mięśnie brzucha napinają się podczas wydechu, w szczególności podczas kaszlu.

Zdecydowane wydychanie powietrza przez ściśnięte usta (jak przy zdmuchiwaniu świeczek) wzmacnia te mięśnie.

Jeśli masz COVID-19 lub inną infekcję dróg oddechowych, wykonuj te ćwiczenia tylko wtedy, gdy nikogo nie ma w pobliżu. Głębokie, siłowe oddychanie może uwalniać bakterie i wirusy do powietrza i zarażać osoby w pobliżu.

Please visit www.mskcc.org/pl/cancer-care/patient-education/video/breathing-exercises to watch this video.

## Kaszel z podparciem

Przyciśnięcie poduszki do brzucha podczas kaszlu sprawia, że pacjent może kaszleć mocniej i odczuwać przy tym mniejszy ból. Ta technika nosi nazwę kaszlu z podparciem. Można ją wykorzystać przy każdym kaszlu, także podczas wykonywania tych ćwiczeń (patrz Rysunek 1).

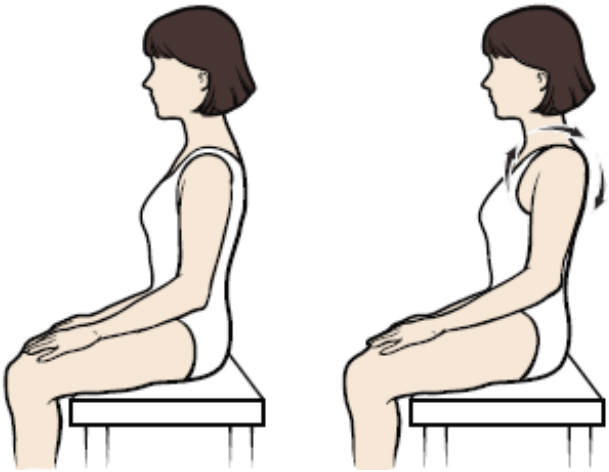
Rysunek 1. Kaszel z podparciem

**Każde ćwiczenie można wykonywać 3 razy dziennie (rano, po południu i wieczorem).**

## Ruchy okrężne ramion

Ruchy okrężne ramion to dobre ćwiczenie na początek, ponieważ delikatnie rozciąga mięśnie klatki piersiowej i ramion.

1. Usiądź wygodnie lub oprzyj się na łóżku z rozluźnionymi ramionami.
2. Ruchami okrężnymi przesuwać ramiona do przodu, w górę, do tyłu i w dół (patrz Rysunek 2).



Rysunek 2. Ruchy okrężne ramion

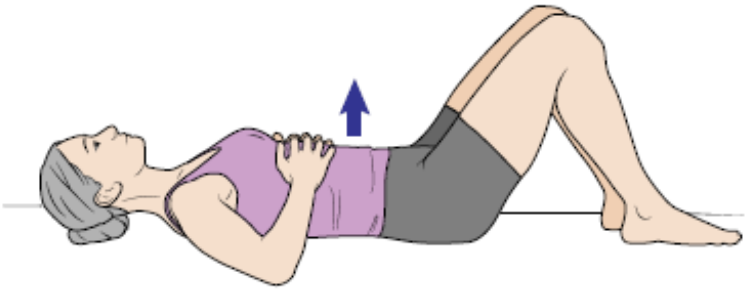
3. Powtórz 5 razy.

Staraj się zataczać jak największe okręgi i poruszaj obydwoma ramionami jednocześnie. Jeśli odczuwasz napięcie w klatce piersiowej, rozpocznij od niewielkich okręgów i z czasem zwiększaj zakres, gdy mięśnie będą bardziej rozluźnione.

## Oddychanie przeponowe

To ćwiczenie ułatwia rozluźnienie mięśni klatki piersiowej i brzucha.

1. Połóż się na plecach lub usiądź na wygodnym krześle.
2. Ułóż jedną lub obie dłonie ponad brzuchem (patrz Rysunek 3).



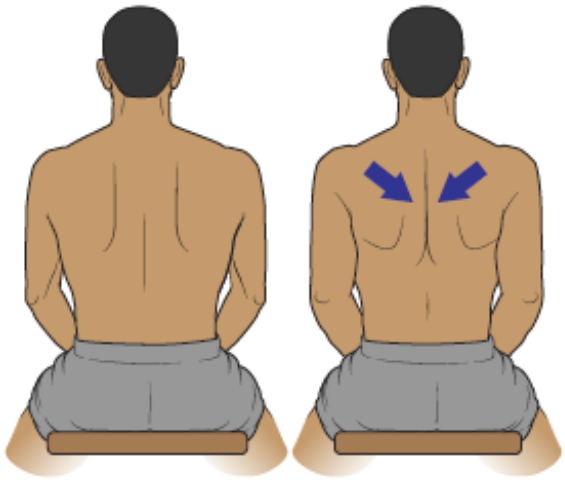
Rysunek 3. Oddychanie przeponowe

3. Wdychaj powietrze powoli i głęboko przez nos. Brzuch powinien się unosić, ale klatka piersiowa powinna pozostać nieruchoma i rozluźniona.
4. Wydychaj powietrze powoli przez ściśnięte usta (jak przy zdmuchiwaniu świeczek). Wydychając powietrze, powoli i delikatnie wciągaj brzuch w kierunku pleców.
5. Powtórz 5 razy.

## Ściąganie łopatek

Ściąganie łopatek to dobry sposób na rozszerzenie klatki piersiowej i poruszanie żebrami w celu wykonywania głębszych oddechów.

1. Usiądź na wygodnym krześle lub oprzyj się na łóżku.
2. Ułóż ręce swobodnie wzdłuż ciała i ustaw dłonie tak, aby wewnętrzne strony były skierowane ku górze. Delikatnie ściągnij łopatki do środka i w dół (patrz Rysunek 4). Powinno to wypchnąć klatkę piersiową do przodu.



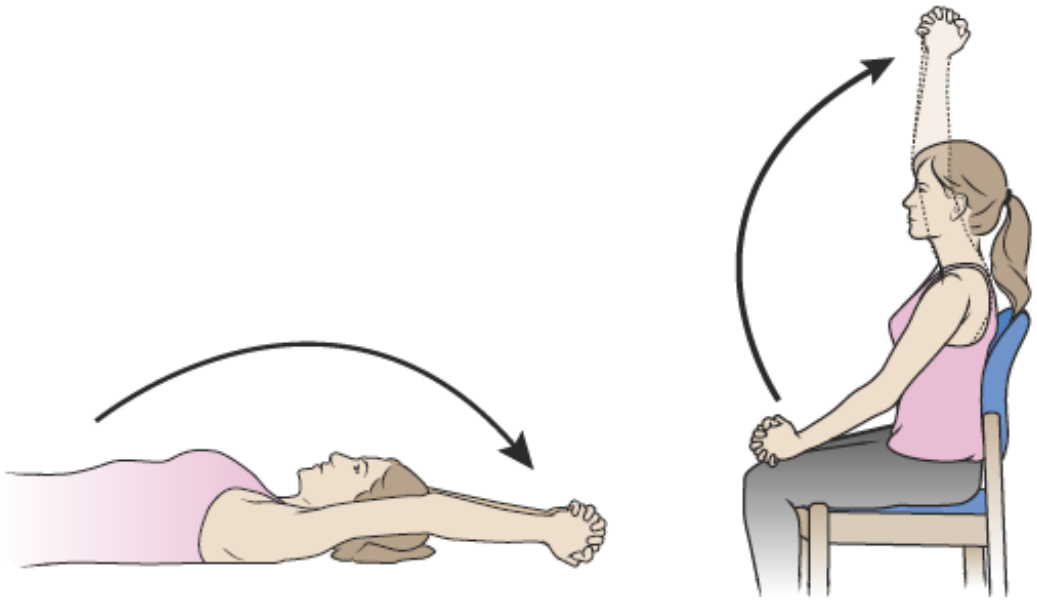
Rysunek 4. Ściąganie łopatek

3. Wdychaj powietrze przez nos i wydychaj przez ściśnięte usta (jak przy zdmuchiwaniu świeczek).
4. Zrelaksuj się przez chwilę, następnie powtórz ćwiczenie 5 razy.

## Rozciąganie klatki piersiowej poprzez wyciąganie rąk nad głowę

Rozciąganie klatki piersiowej poprzez wyciąganie rąk nad głowę to dobry sposób na rozluźnienie mięśni klatki piersiowej i ułatwienie przepływu powietrza do płuc i z płuc. Pozwala to zwiększyć ilość tlenu w całym organizmie.

1. Usiądź na wygodnym krześle lub oprzyj się na łóżku.
2. Delikatnie ściągnij łopatki do środka i w dół.
3. Złącz dłonie i powoli unieś ręce jak najwyżej nad głowę, wykonując przy tym głęboki wdech (patrz Rysunek 5).



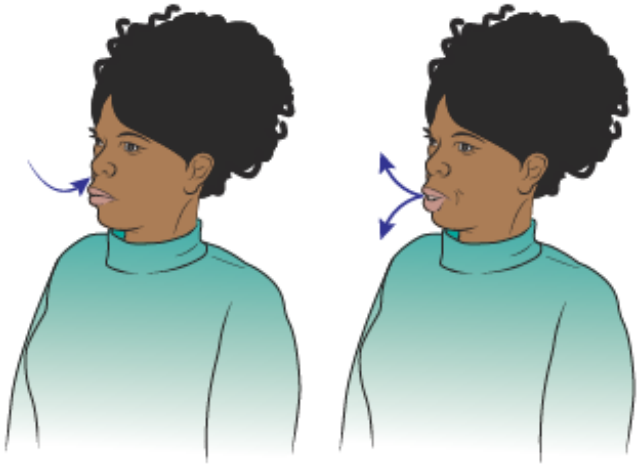
Rysunek 5. Rozciąganie klatki piersiowej poprzez wyciąganie rąk nad głowę

4. Powoli opuść ręce, wypuszczając przy tym powietrze.
5. Zrelaksuj się przez chwilę, następnie powtórz ćwiczenie 5 razy.

## Szybkie wdechy

To ćwiczenie wzmacnia przeponę i umożliwia wdychanie większej ilości powietrza.

1. Usiądź na wygodnym krześle lub oprzyj się na łóżku.
2. Wykonaj głęboki wdech przez nos, następnie szybko wciągnij powietrze przez nos co najmniej 3 razy (nie wypuszczając powietrza) (patrz Rysunek 6).



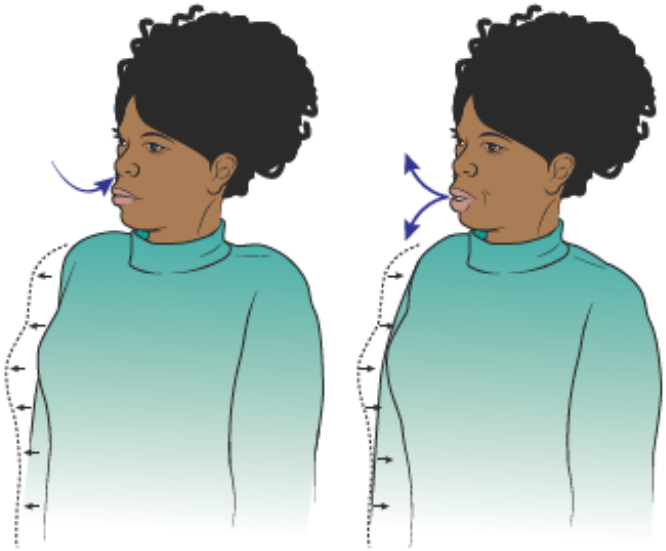
Rysunek 6. Szybkie wdechy

3. Wydychaj powietrze powoli przez ściśnięte usta (jak przy zdmuchiwaniu świeczek).
4. Zrelaksuj się przez chwilę, następnie powtórz ćwiczenie 3 razy.

## Głębokie oddychanie 4-8-8

To ćwiczenie, które zwiększa ilość tlenu w całym organizmie.

1. Usiądź na wygodnym krześle lub oprzyj się na łóżku.
2. Wdychaj powietrze przez nos przez 4 sekundy.
3. Wstrzymaj oddech na 8 sekund, jeśli możesz (patrz Rysunek 7).



Rysunek 7. Głębokie oddychanie 4-8-8

4. Wydychaj powietrze przez ściśnięte usta (jak przy zdmuchiwaniu świeczek) przez 8 sekund.
5. Zrelaksuj się przez chwilę, następnie powtórz ćwiczenie 3 razy.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you’re not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę www.mskcc.org/pe, by przeszukać naszą wirtualną bibliotekę.

---

Breathing Exercises - Last updated on December 7, 2023

Wszelkie prawa posiadane i zastrzeżone przez Memorial Sloan Kettering Cancer Center