

По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения

РАЗДЫШАТЬСЯ И ВЕРНУТЬ ГОЛОС
ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



Известно, что вирус поражает органы дыхания и даже лёгкие формы вирусной инфекции могут обернуться долгим восстановлением дыхания и голоса. Эксперты ВОЗ разработали комплекс упражнений, направленный на быстрое выздоровление.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ОДЫШКОЙ?

После болезни организм ослабевает, и у человека может появиться одышка. Она наступает в разные моменты: когда вы идёте по улице или занимаетесь уборкой. Справиться с ней помогут три основные рекомендации:

1. Спокойствие. Если вы начинаете испытывать одышку, не волнуйтесь и не паникуйте. Внушайте себе мысль, что она скоро пройдет;

2. Время и повседневные нагрузки.

Как только вы вернетесь к своей прежней жизни с её делами, заботами и ежедневными активностями, организм восстановится. Главное: вводите нагрузки постепенно, не забывайте про регулярность физических упражнений и наблюдайте за реакцией организма;

3. Набор эффективных способов контроля одышки, которые рекомендованы ВОЗ.

Ниже описаны положения тела, которые помогут восстановить дыхание. Попробуйте каждое, чтобы понять, какое работает у вас.

Положение лежа на боку с приподнятым изголовьем. Положение лежа на боку с опорой на подушки, поддерживающие голову и шею. Колени немного согнуты.

Сидячее положение с наклоном туловища вперед (без опоры на стоящий перед вами стол). Сидя на стуле, наклонитесь вперед и положите руки на колени или на подлокотники кресла.

Сидячее положение с наклоном туловища вперед. Сидя за столом, на котором лежит подушка, наклонитесь вперед, положив голову и шею на подушку, а руки на стол. Такое же положение можно принять и без подушки.

Положение стоя с надёжной опорой для спины. В положении стоя прислонитесь спиной к стене и вытяните руки вдоль тела. Поставьте ступни ног на расстоянии примерно 30 см от стены и слегка разведите их в стороны.

Положение стоя с наклоном вперед. В положении стоя наклонитесь вперед и обопритесь на спинку стула, подоконник или другую устойчивую поверхность.

Побороть одышку помогут дыхательные техники, рекомендуемые специалистами.

ТЕХНИКА «КОНТРОЛИРУЕМОЕ ДЫХАНИЕ»

Как работает: Сядьте в удобное положение, опираясь спиной на стену или изголовье кровати. Положите одну руку на грудь, а другую на живот. Можно закрыть глаза или оставить их открытыми, сконцентрируйтесь на дыхании. Делайте медленные вдохи через нос (или через рот, если вы не можете дышать через нос) и медленные выдохи через рот. В процессе дыхания вы почувствуете, что рука на животе поднимается выше, чем рука на груди. Не напрягайтесь. Дышите спокойно, медленно и расслабленно.

ТЕХНИКА «МЕТРОНОМИЗИРОВАННОЕ ДЫХАНИЕ»

Как работает: ВОЗ рекомендует выполнять этот вид дыхания при одышках, вызванных усиленной нагрузкой, например, подъемом по лестнице. Смысл в том, что вы разбиваете действия дыханием: перед тем, как поднять ногу на следующую ступеньку, делаете глубокий вдох животом, и только на выдохе совершаете подъем на одну ступеньку. Возможно, вам будет легче подниматься, если вы будете вдыхать через нос и выдыхать через рот. Идти придётся чуть дольше, чем обычно. Но зато ваше дыхание будет равномерным.

Если вы начинаете чувствовать сильную одышку, не исчезающую при использовании этих положений тела или дыхательных техник, обратитесь к своему врачу.



JUST
breathe



ВОССТАНАВЛИВАЕМ ГОЛОС

У некоторых пациентов, переболевших COVID-19, возникают проблемы с голосом, особенно у тех, кому проводилась искусственная вентиляция легких.

Если у Вас сохраняется хриплый или слабый голос, то рекомендуются следующие упражнения:

1. Тренируйте связки. Продолжайте говорить, если это не доставляет вам больших неудобств.
2. Делайте перерывы в разговорах, когда чувствуете усталость. При возникновении одышки, выполняйте вышеописанные техники.
3. Не напрягайте связки. От шепота и от крика необходимо отказаться. Не говорите на повышенных тонах.
4. Для привлечения внимания используйте различные предметы: колокольчик, две ложки или будильник в телефоне.
5. Общайтесь в соц. сетях или мессенджерах, если сложно разговаривать голосом.
6. Тихо напевайте песни «под нос», чтобы потренировать голос.
7. Пейте воду комнатной температуры маленькими глотками в течение всего дня.

Желаем скорейшего восстановления и крепкого здоровья!

Источник информации: [Всемирная организация здравоохранения](#)