

KOAH'la Mücadele İçin Nefes Egzersizleri

Solunum Egzersizleri

Diyafragmatik Solunum (Karın Solunumu)

Karın solunumu nefes alıp vermenizi kolaylaştırmasını, solunum kaslarınızın güçlenmesini sağlar.

- 1.Rahat bir şekilde oturup, sırtınızı arkaya yaslayarak bir el önde göğüs kafesinin hemen altında, diğer el göğüs kemiğinin üzerinde olacak şekilde koyunuz.
- 2.Burundan nefes alırken karnının ileriye doğru genişlemeli (karnınız şişmeli), ağızdan nefesinizi verirken karnınız içe çekmelidir.



Aynı hareket sırt üstü yatarken de yapıp diyaframın daha güçlü kalması sağlanabilir.
Bu egzersizi 2-3 kez tekrarlamalısınız.

Solunum Egzersizleri

Akciğerlerinizden Balgamı Çıkarma Yöntemi

Balgamı çıkarmak için etkili öksürmeniz önemlidir. Öksürme basamaklarını 1-2 kez tekrarlayın.

- 1.Rahat bir yere oturun, diyafragmatik ve büzük dudak solunumu kullanarak 3-5 kez yavaş ve derin bir nefes alın.
- 2.Gövdenizi öne doğru eğip 2-3 kez derin nefes alıp verdikten sonra, en son derin nefes vermayla ağızınız açık olacak şekilde öksürün ve eş zamanlı karın kaslarınızı kasınız.



Çok fazla öksürük oksijen ihtiyacınızın artmasına ve enerjinizin azalmasına neden olur.
Bu yüzden çok fazla öksürmekten kaçınmalısınız.

Solunum Egzersizleri

Büzük Dudak Solunum (Pursed Lips Solunum)

1. Nefes darlığının şiddetlendiği zamanlarda burundan yavaş ve derin bir nefes aldıktan sonra dudaklar ısıklar gibi büzerek nefesinizi yavaşça dışarıya üfleyiniz.



Adım 1:Nefes alma burundan olmalı ve çok derin olmamalı



Adım 2:Hava alındıktan sonra dudaklar ısıklar gibi büzülerek hava yoluyla verilir.

Büzük dudak solunumu nefes verme sırasında kontrolü sağlar ve hava yollarınızın daralmasını önler.

Büzük Dudak Solunum İçin Öneriler

- Eğer burundan nefes almakta zorluk yaşıyorsanız ağızdan nefes alıp verebilirsiniz.
- Nefes verme süreniz nefes alma sürenizden 2 kat daha fazla olmalıdır.
- Yürürken de büzük dudak egzersizi yapılabilir. Bunun için iki adım atarken nefesinizi alın, 4 adım atarken nefesinizi verin.
- Ayrıca çiçek kokları gibi nefes alıp mum alevini söndürmeyecek kadar nefes vererek egzersiz yapılabilir.

