



**VINGROJUMU
PROGRAMMAS
CEĻVEDIS
PACIENTIEM AR
ELPCEĻU SLIMĪBĀM**

2020

Sastādītāji un teksta autori:

Andrejs Korols, Anete Cibuļska, Germans
Jakubs, Anna Millere, Dina Namniece

Fotogrāfiju autors: Roalds Krēgers

Nacionālais rehabilitācijas centrs "Vaivari"

Spinālo pacientu un kardiopulmonālā
rehabilitācijas nodaļa

Vingrojumu komplekss pacientiēm ar elpceļu slimībām

Šis ceļvedis ir izstrādāts, lai palīdzētu Jums vingrot mājās. Fiziskām aktivitātēm un regulārai vingrošanai ir nozīmīga loma cilvēkiem ar hroniskām elpceļu slimībām. Pētījumi liecina, ka cilvēki, kuri nodarbojas ar regulārām fiziskām aktivitātēm, dzīvo ilgāk un ar labāku dzīves kvalitāti. Lieto šo vingrojumu programmu, lai turpinātu efektīvu ārstēšanos un droši vingrotu mājās.

Kāpēc tieši šie vingrinājumi, jo:

- Veicina pareizu elpošanas stereotipu (iemāca pareizi elpot);
- Palīdz atpūsties;
- Palielina slodzes toleranci.

Ir 3 elpošanas vingrojumu grupas pacientiēm ar HOPS un citām hroniskām elpceļu slimībām, kā arī pacientiēm pēc KVS notikuma:

- Vingrojumi pareiza elpošanas stereotipa apmācībai;
- Vingrojumi, kas palielina elpošanas muskuļu spēku un / vai izturību;
- Vingrinājumi, kuru mērķis ir palielināt krūšu kurvja elastību un uzlabot stāju.

Kā pareiza elpošanas stereotipa apmācība var palīdzēt?

- Izvada caur plaušām oglekļa dioksīdu (CO₂);
- Veicina labāku svaiga gaisa (skābekļa) uzņemšanu;
- Palīdz kontrolēt elpas trūkumu miera stāvoklī, kā arī fiziskas aktivitātes laikā;
- Mazina bronhu drenāžas traucējumus (attīra bronhus un uzlabo elpošanas kvalitāti);

Kāpēc vingrot ir labi?

- Mazina elpas trūkuma simptomus, uzlabojot elpošanu;
- Uzlabo skābekļa patēriņu organismā, īpaši pacientiem, kas slimo ar hronisku obstruktīvu plaušu slimību (HOPS), jo šī pacientu grupa elpošanai patērē vairāk enerģijas nekā citi cilvēki;
- Pazemina un normalizē asinsspiedienu un uzlabo asinsriti;
- Mazina smakšanas un elpas trūkuma lēkmes, galvas reiboņus;
- Veicina enerģiskāku iesaistīšanos ikdienas aktivitātēs;
- Uzlabo miega kvalitāti un mazina trauksmi;
- Palīdz uzturēt optimālu svaru;
- Uzlabo psihomeocionālo stāvokli un uzlabo pašsajūtu;
- Grupu nodarbības veicina socializēšanas aktivitātes un mazina sociālo izolāciju;
- Atvieglo iespēju atgriezties darbā un aktīvāk iesaistīties brīvā laika aktivitātēs;

Atcerieties...

- Veic vingrojumus katru dienu;
- Dari to savā tempā;
- Veicot fiziskas aktivitātes, izelpo caur saķļautām lūpām;
- Seko līdzī savai pašsajūtai, dari tos vingrojumus, kas Tev nerada diskomfortu;
- Ne visi vingrojumi ir paredzēti viesiem!

Saglabā pareizu sēdēšanas pozu:

- Pēdas ir novietotas taisni uz grīdas;
- Nodrošini mugurai balstu (ja nepieciešams sarullē dvieli un novieto aiz muguras);
- Atslābini plecu joslu.

Pārtrauc vingrot, ja:

- Slikta dūša, vemšana;
- Deguna asiņošana vai stiprs klepus ar asins piejaukumu;

Par klepu:

Klepus ir dabisks veids, kā veicināt krēpu un gļotu izdali no elpceļiem. Klepus ir smags darbs. Tas var nogurdināt. Turklāt, ja jums ir elpceļu infekcija, ir svarīgi atbrīvot elpceļus un veicināt krēpu izdali klepojot.

Seko līdzī norādēm, kas palīdzēs klepojot izmantot pēc iespējas mazāk enerģiju:

- Apsēdies;
- Lēnām dziļi ieelpo, līdz plaušas ir gandrīz pilnas;
- Centies aizturēt elpu 2 līdz 3 sekundes;
- 2 reizes klepo, nedaudz atverot muti. Pirmais klepus atbrīvo gļotādas. Otrais klepus to pārvieto uz muguru vai kaklu;
- Sekli ieelpo. Dziļa ieelpa tūlīt pēc klepus var veicināt krēpu nokļūvi atpakaļ plaušās;
- Atklepojot krēpas, atcerieties pārbaudīt to krāsu;
- Atpūties;
- Nomazgā rokas;
- Veic elpošanas vingrinājumus no rīta un vakarā.

ELPOŠANAS VINGROJUMI

Vingrojumu kompleksa izpildei ir nepieciešamais aprīkojums:

- krēsls;
- mazā vingrošanas bumba;
- nūja;
- salvetes (vai jebkāds viegls priekšmets, piemēram, pūkas, papīra gabaliņi utt.

Vingrojumus veic ar īslaicīgām pauzēm.

Pareiza elpošana:

Ieelpa caur degunu, izelpa caur muti, kas saglabājas visos tālāk minētajos vingrojumos. Izelpa nav strauja, bet lēna un vienmērīga. Attiecība starp ieelpu un izelpu 1:3, atceries, ka izelpa vienmēr ir garāka par ieelpu.

1.

Diafragmālā elpošana

(elpošana „ar vēderu”) – rokas novieto uz vēdera, dziļi elpo. Ieelpas laikā vēders piepūšas un virzas uz priekšu, izelpas laikā saplok. Pleci un krūškurvis ir nekustīgi. Atkārto 5-7 reizes.



2. leelpā – pastiepies un noliecies uz sāniem, izelpā – iztaisnojies.
(atkārto uz otru pusi)
Atkārto 5-7 reizes



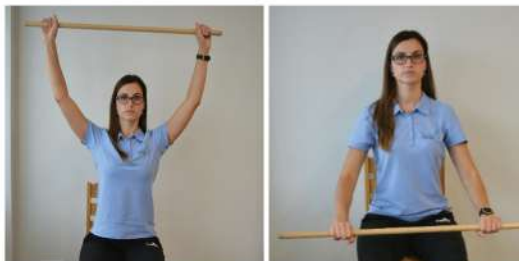
3. Turi nūju vertikāli, apakšējo galu pieturi starp pēdām. Rokas taisnas novieto uz nūjas. leelpā - lēnām liecies uz priekšu, izelpā – lēnām iztaisnojies.
Atkārto 5-7 reizes.



4. **“Lūpu bremze”**
leelpā caur degunu – piepūšot vēderu, izelpā – caur cieši saspiestām lūpām, ilgi izelpojot, vēderu ievēlc.
Atkārto 5-7 reizes.



5. leelpā – pastiepies uz augšu, izelpā – nolaid rokas.
Atkārto 5-7 reizes.



6. Ieelpā – ar rumpi un rokām pagriezies uz sāniem, izelpā – novieto rokas priekšā, iztainojies. (atkārto uz otru pusi)
Atkārto 5-7 reizes.



7. Izelpā – bumbu saspied ar plaukstām.
Atkārto 5-7 reizes



8. Novieto bumbu uz pretējā ceļa. Izelpā- bumbu cel uz sāniem un nedaudz atpakaļ. (atkārto uz otru pusi).
Atkārto 5-7 reizes.



9. Ieelpā – ar labo roku stiepies augšā un pa kreisi, ar kreiso roku uz pretējo pusi, izelpā rokas nolaid lejā. (atkārto uz otru pusi)
Atkārto 5-7 reizes.



- 10.** Plaukstas pie pleciem. leelpā – ar rokām un pleciem pastiepies atpakaļ, izelpa – uztaisi apaļu muguru un ar elkoņiem stiepies uz priekšu. Atkārto 5-7 reizes.



- 11.** Pūt vieglus priekšmetus prom, piemēram, salvetes vai papīra gabaliņus, pūkas. Atkārto 5-7 reizes



- 12.** Piepūt balonu vai gumijas cimdu. Atkārto 5-7 reizes.



- 13.** Diafragmālā elpošana (elpošana „ar vēderu”) – rokas uz vēdera, dziļi elpot. leelpas laikā vēders piepūšas un virzas uz priekšu, izelpas laikā saplok. Pleci un krūškurvis ir nekustīgi. Atkārto 5-7 reizes.

