



فیزیوتراپی تنفسی



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۰۷-۱۰۰۶

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: دپارتمان سوختگی - واحد آموزش سلامت

مزایای تنفس با لب غنچه ای چیست؟

این تنفس نوعی تمرین درمانی است که باعث بهبود عملکرد ریه و حمل بهتر اکسیژن می شود و نوعی نظم (ریتم) را بصورت کنترل شده در سیستم تنفسی بوجود آورده که در نهایت منجر به بهبود عملکرد ریه می گردد.

مراحل اجرا شامل: ۱- فرد به آرامی از طریق بینی با دهان بسته هوا را به درون ریه می کشد.

۲- در مرحله بعد لب ها به صورت غنچه در آمده و از طریق مرکز لب ها بازدم به آرامی صورت می پذیرد.

۳- بازدم باید کمی حالت دمیدن داشته باشد و به آرامی ادامه یابد.



۴- زمان بازدم باید دو برابر

دم باشد.

منابع:

<https://www.clinicalkey.com>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

چگونه سرفه مؤثر داشته باشیم؟

* شما باید در وضعیت نشسته قرار بگیرید و مقداری به جلو خم شوید. این وضعیت موجب سرفه با قدرت بیشتری میشود.

* جهت احساس آرامش و کاهش عضلات شکم حین سرفه، مفصل زانو و ران خم شود.

* باید به آرامی چندبار از طریق بینی نفس بکشید و سپس از طریق لب فشرده بازدم انجام دهید.

* در طی بازدم دوبار سرفه کنید به گونه ای که طی انجام سرفه عضلات شکمتان منقبض شود.

* طی سرفه در صورت وجود محل جراحی در بدن، آن محل را فشار دهید و محکم بگیرید.



چه زمانی باید فیزیوتراپی قفسه سینه را متوقف نمود؟

* در صورت پیدایش درد غیر قابل تحمل

* هموپتزی (خلط خونی)

* ضعف و سردرد

* تنگی نفس



قبل از انجام فیزیوتراپی به نکات زیر توجه کنید:

- * لباس تنگ، جواهر، دکمه و زیپ را از اطراف گردن و قفسه سینه و دور کمر خود بردارید.
- * فیزیوتراپی قفسه سینه بر روی بدن لخت انجام نمی‌شود بنابراین لباس نرم و سبک همانند تی شرت بپوشید.
- * باید مایعات کافی بنوشید.
- * دستمال کاغذی برای تمیز کردن خلط در نزدیکی خودتان قرار دهید.
- * کسی که فیزیوتراپی انجام می‌دهد انگشت و ساعت به دست نداشته باشد و در حین انجام فیزیوتراپی مدام به جلو خم نشود بلکه گردن به طور مستقیم و رو به بالا قرار گیرد تا به مرور زمان از درد در ناحیه گردن جلوگیری شود.
- * از اطرافیان در منزل بخواهید با استفاده از جاروبرقی یا گردگیری و شستن زمین گرد و غبار یا ذرات هوا را در محیط کاهش دهند.

چه زمانی نباید از فیزیوتراپی قفسه سینه استفاده کنید؟

در صورتی که یکی از شرایط زیر را داشته باشید، توصیه نمی‌شود:

- * اگر هنگام قرار گرفتن در وضعیت بدنی مورد نیاز یا در هنگام انجام تکنیک‌های دستکاری احساس ناراحتی زیادی می‌کنید.
- * اگر داروهای ضد انعقاد مصرف می‌کنید.
- * اگر اخیراً دچار شکستگی قفسه سینه یا مهره‌های ستون فقرات شده باشید و یا پوکی استخوان شدید دارید.

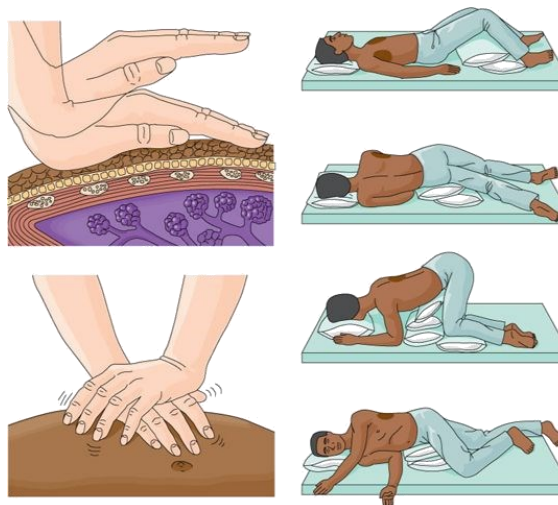


برای پیشگیری از ضربات دردناک مچ دست به صورت متناوب خم و راست می‌شود.

در افراد مسن به دلیل پوکی استخوان و خطر شکستگی دنده دق قفسه سینه با دقت بیشتری صورت می‌گیرد. همچنین دق در حین بازدم انجام می‌شود این اقدام به افزایش سرعت خروج هوای بازدم از راه‌های هوایی کوچک و در نتیجه جدا شدن مخاط کمک بیشتری می‌کند.

بعد از ۳ تا ۴ بار ارتعاش شما باید به انجام سرفه و استفاده از عضلات شکمی خود کمک کنید.

در هنگام دق باید هوا بین دست و بدن شما محبوس شود به گونه‌ای که صدای تو خالی و حبس هوا توسط فیزیوتراپ شنیده شود به همین دلیل لباس نازکی بین بدن شما و دست فیزیوتراپ قرار می‌گیرد. در صورتی که کاملاً هوا حبس شود دق دردناک نیست. ضربات گاه‌گاه محکم و از سرعت ثابت برخوردار است.



مددجوی گرمی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با نحوه فیزیوتراپی تنفسی تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

فیزیوتراپی قفسه سینه چگونه انجام می‌شود؟

فیزیوتراپی قفسه سینه شامل دق و ارتعاش قفسه سینه است که توسط فرد فیزیوتراپ یا شخص دوره دیده انجام می‌شود.

به علاوه آموزش سرفه موثر قسمت مهمی از فیزیوتراپی قفسه سینه است. هدف از فیزیوتراپی قفسه سینه تخلیه ترشحات ریه- بهبود تهویه و افزایش کفایت عضلات تنفسی شما می‌باشد.

دق و ارتعاش سینه:

ترشحات غلیظ که با سرفه تخلیه نمی‌شود ممکن است به وسیله ضربه زدن و ارتعاش قفسه سینه کنده شود. جهت انجام دق باید دست را به شکل فنجان درآورده و ضربه‌های ملایم و منظمی را بر دیواره قفسه سینه روی نواحی مورد نظر ریه وارد کرد.

