

## DIHANJE PO PREBOLELI OKUŽBI S COVID-19



### ZADIHAJTE S POLNIMI PLJUČI

Dihanje je nekaj samoumevnega in enostavnega dokler se ne pojavijo težave s pljuči.

COVID-19 lahko pusti posledice na pljučih zaradi nastalih brazgotin, kar se kaže kot pomanjkanje zraka, zasoplost, utrujenost. Če vdihani zrak pride samo v zgornji del pljuč, ne pride do učinkovite izmenjave plinov, saj se zrak v spodnjih delih ujame in tam obteži, kar povzroča možnost razvoja bakterij. Zato je pomembno, da z dihalnimi vajami okrepimo dihalne mišice in izboljšamo funkcijo pljuč.

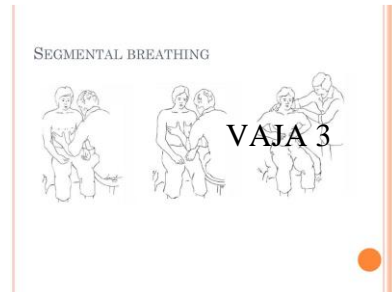
#### VAJA 1

Namestite se v sproščen, dobro podprt položaj leže ali pol sede. Nogi pokrčite. Dlani položite na trebuh v višini popka. Globoko vdihnite skozi nos in ob tem potisnite trebuh ven v predel rok. Počasi izdihnite skozi priprta usta na črko S ali F.

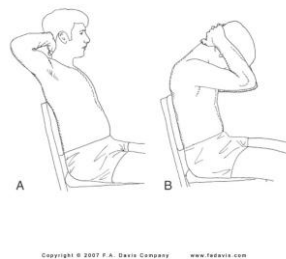


#### VAJA 2

Vzravnano sedite, dlani položite na spodnji del reber. Počasi globoko vdihnite skozi nos tako, da ob tem začutite, kako se pod vašimi rokami prsni koš razširi. Izdihnite s priprtimi usti na črko S ali F in začutite kako se prsni koš pod vašimi rokami stisne.

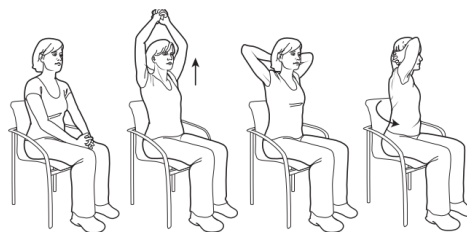


Sedite vzravnano, roke položite na vrat za ušesa. Globoko vdihnite skozi nos in ob tem razširite komolce. Med podaljšanim izdihom s priprtimi ustnicami na črko S ali F potiskajte komolce skupaj in sklonite glavo.



#### VAJA 4

Sedite vzravnano z rokami na stegnih. Globoko vdihnite skozi nos in ob tem dvigujte roke nad glavo. Med podaljšanim izdihom na črko S ali F počasi spuščajte roke navzdol v začetni položaj.



Pri posamezni vaji naredite 3 – 4 ponovitve

Razmerje VDIH : IZDIH = 1s : 2s