

דף הדרכה תרגול נשימתי ותפקודי

דף ההדרכה כולל:

- תרגילי נשימה

- תרגילים לשמירה על תפקוד הגוף

נכתב בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד, אך מיועד לנשים וגברים כאחד.



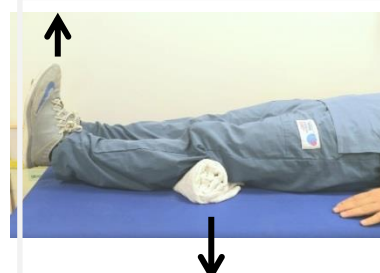
הרמות אגן:

1. שכב על הגב, ברכיים כפופות, כפות הרגליים על המזרן.
 2. כווצ את הישבן ונתק אותו מהמזרן.
 3. החזק למשך 5-10 שניות והורד את הישבן לאט למזרן.
- בצע את התרגול 5-8 חזרות. 3 פעמים ביום.**



לחיצות ברך:

1. שכב על הגב, כרית מונחת מתחת לברך.
 2. יישר את הברך תוך דחיסת הכרית.
 3. החזק למשך 10 שניות ושחרר לאט.
- בצע את התרגול 5-8 חזרות. 3 פעמים ביום.**



Pumping action – תנועתיות

קרטוליים:

1. בשכיבה או ישיבה, הנע את כפות הרגליים למעלה ולמטה (point and flex).
- בצע את התרגיל 20 פעם בכל רגל.**
***יש לחזור על התרגיל כל שעתיים במשך היום.**



קימה מישיבה לעמידה:

1. שב בקצה כיסא עם ידידות. וודא שגב הכיסא סמוך לקיר.
 2. הנח את הידיים על החזה והתרומם לעמידה. התיישב בהדרגה.
- אפשרויות להקלת בביצוע התרגיל:**
שילוב האצבעות עם ידיים ישרות קדימה.
ישיבה על כיסא גבוה יותר.
להיעזר בידידות הכיסא בזמן הקימה.



מטרת התרגילים:

הקלה על נשימה, אוורור ומדדי חמצון * שמירה על מצב תפקודי.

לפני כל תרגול נשימתי

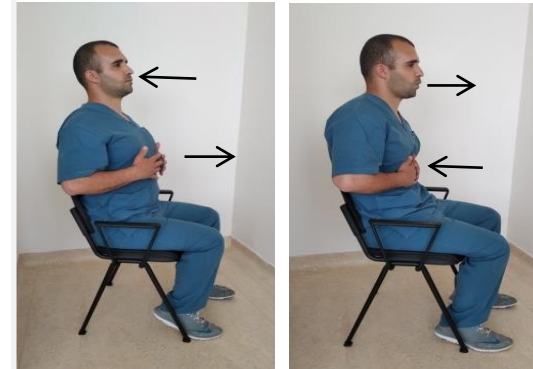
יש לשכב במיטה/לשבת בכיסא כאשר הידיים מונחות לצדדים ורפיוות. לבצע שלוש נשימות ארוכות (לא עמוקות) איטיות ורגועות. לאחר 3 נשימות אפשר להתחיל את התרגול.

נשימה סרעפתית:

1. שב זקוף, הנח את ידייך בעדינות על הבטן.
2. בזמן שאיפה (הכנסת אוויר) הרגש את הבטן מתמלאת ועולה מעט.
3. בזמן הנשיפה (הוצאת האוויר) הבטן נרפית וחוזרת למנח הטבעי שלה.

חזור על תרגיל זה 3 פעמים.

ניתן לבצע את התרגיל גם בשכיבה.



:Sniffing

1. בצע שאיפה דרך האף, החזק את האוויר.
2. הוסף עוד שתי שאיפות קטנות דרך האף.
3. שחרר את האוויר דרך הפה.

- Breathing control

בקרת נשימה:

1. שאיפה עמוקה דרך האף.
 2. נשיפה איטית דרך שפתיים קפוצות.
- ניתן לשלב את תרגילים 2 ו-3.**



התרחבות בית חזה:

1. שב זקוף, הנח שתי ידיים על הצלעות בצד הגוף.
 2. שאיפה דרך האף, הרגש את הצלעות "דוחפות את הידיים לצדדים".
 3. נשוף את האוויר דרך הפה.
- חזור על התרגיל 3-5 פעמים.**



תנועתיות משולבת נשימה:

1. שלב את ידייך, הנח אותם מאחורי העורף.
 2. שאיפה רגילה, הרגש מתיחה באזור החזה.
 3. החזק 3 שניות, הוצא את האוויר דרך הפה באיטיות.
- ניתן להוסיף תנועה סיבובית של הגב כאשר בנשיפה המרכז מגיע לברך נגדית.**



תנועתיות בשכיבה:

1. שכב על הצד.
 2. הרם את היד העליונה ישרה מעל הראש תוך כדי שאיפה דרך האף.
 3. הוצאת אוויר דרך שפתיים קפוצות עם הורדת היד. לאחר מכן לבצע בשכיבה על צד שני.
- יש לבצע את התרגיל 5 פעמים על כל צד.**



*עדיפות לשכיבה על הצד לאורך 20 דק' ויותר. ניתן לבצע זאת גם ללא הרמות של היד.