IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Hingamisharjutused krooniliste kopsuhaiguste korral

Käesoleva infolehe eesmärk on tutvustada patsiendile hingamisharjutusi, mis pidurdavad kroonilise kopsuhaiguse väljakujunemist või arengut ning aitavad parandada inimese elukvaliteeti.

Kroonilised kopsuhaigused

Krooniliste kopsuhaiguste hulka kuuluvad krooniline obstruktiivne kopsuhaigus, astma ja krooniline bronhiit, mille sagedasemateks sümptomiteks on köha, rögaeritus ning hingeldus. Krooniline obstruktiivne kopsuhaigus ehk KOK on tõsine hingamiselundkonna haigus, mis võib välja kujuneda mitme põletikuliselt kulgeva kopsuhaiguse (nt kroonilise bronhiidi või astma) tagajärjel, kuid samuti suitsetamisest tingitud kopsukoe hävimise foonil. Kõigi nende haigusseisundite korral immitseb bronhides ja kopsukoes aeglase kuluga põletik, mis tekitab häirivat rögaeritust ja köhaärritust. Need omakorda põhjustavad õhuvoolu takistuse (obstruktsiooni) hingamisteedes ning õhupuuduse tunde.

Lisaks arsti poolt määratud ravimitele on krooniliste kopsuhaiguste ravis väga olulisel kohal järgmised tegurid:

- suitsetamisest loobumine
- tasakaalustatud toitumine
- regulaarne füüsiline treening (kõndimine, jalgrattasõit, ujumine)
- hingamist hõlbustavate harjutuste sooritamine

Hingamisharjutused

Regulaarsed hingamisharjutused parandavad õhuvahetust kopsudes ning pidurdavad hingamiselundkonna krooniliste haiguste süvenemist.

Hingamisharjutused on suunatud hingamislihaste jõu ja vastupidavuse arendamisele. Samuti aitavad need eemaldada bronhidest lima. Hingamist hõlbustavad asendid ja lõõgastusmeetodid vähendavad hingamiselundite haigustest põhjustatud stressi ja pinget. Õhupuuduse korral suurendab puhkeasend koos optimaalse hingamistehnikaga hingamissügavust, aitab leevendada haigusnähte ja luua turvatunnet.

Hingamislihaste parem jõudlus ja vastupidavus vähendab hapnikutarvet, suunab hapnikku teistesse lihastesse ning seega vähendab haigusest tingitud vaevusi, parandab töövõimet ja elukvaliteeti.

Oluline on see, et Te järgiksite tervishoiutöötajate nõuandeid, peaksite neist kinni ning sooritaksite harjutusi regulaarselt ka ise. Kui Teile jääb midagi arusaamatuks, küsige julgesti

lisateavet oma ravimeeskonnalt: füsioterapeudilt, arstilt või õelt.

1. Hingamist kergendavad asendid

Hingamist kergendavad asendid aitavad Teil hingamispuudulikkuse või astmahoo korral vabamalt hingata. Samuti on need abiks regulaarse hingamisrütmi taastamisel pärast kehalist koormust või psüühilist ärritust.

1.1 Istuge „kutsari istes” ning toetuge küünarvartega reitele (a) või kõrgele lauale (b) või seiske „väravavahi asendis”, sirutatud käsi reitele toetades (c). Hoidke asendit, kuni hingamine taastub.



A



B



C

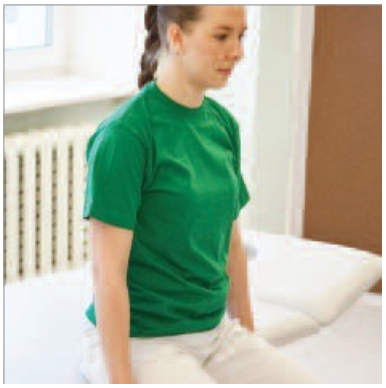
1.2 Rinnalihase venituseks ja rindkere avardamiseks istuge ning asetage käed sõrmseongus kuklale. Hoidke asendit 20 sekundit. Vajadusel korrake 2–3 korda.



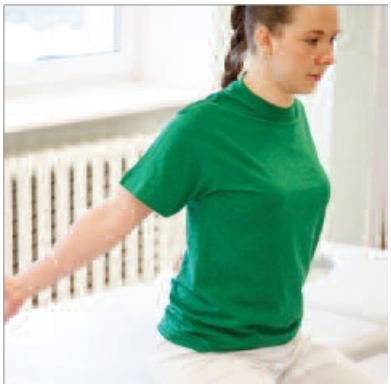
2. Venitusharjutused

Venitusharjutused aitavad normaliseerida hingamislihaste toonust.

2.1 Rindkere avardamiseks ning rinnalihaste ja deltalihase venituseks istuge sirge seljaga (a). Sisse hingates sirutage käed kõrvale ning viige õlad taha kokku, samal ajal pöörake pöidlaid ja peopesi väljapoole (b). Hoidke asendit 1–2 sekundit. Seejärel tooge välja hingates käed tagasi alla, kõrvale. Tehke harjutust 3–5 korda.



A



B

2.2 Kaelalihaste venituseks istuge sirge seljaga ning kallutage aeglaselt pead õla suunas küljele. Tunnete venitust kaelalihastes. Hoidke asendit 3–4 sekundit. Korrake sama teisele küljele. Tehke harjutust 3–5 korda kummalegi poole.



3. Hingamisharjutused

Hingamisharjutused arendavad hingamislihaste jõudu ja vastupidavust ning parandavad õhuvoolu kopsudes. Sooritage harjutusi rahulikult ning jälgige, et pea ei hakkaks ringi käima. Pearingluse tekke korral katkestage harjutuste sooritamine ning puhake. Jätkake hingamisharjutustega siis, kui enesetunne on paranenud.

3.1 Vahelihase abil hingamine aeglustab hingamist ja vähendab pinget õlavöös. Hingamine muutub sügavamaks ning sissehingamislihaste jõud suureneb.

Harjutusi võib sooritada lamades, istudes või seistes. Asetage käed kõhule ning hingake aeglaselt nina kaudu sisse. Samal ajal tunnete, kuidas kõht ettepoole võlvub (a). Hoidke 1–2 sekundit hinge kinni. Seejärel hingake välja aeglaselt läbi suu, nagu küünalt puhudes. Kõht tõmbub sisse (b). Sooritage harjutust 2–3 korda (vastavalt enesetundele) ja seejärel puhake 2 minutit. Korrake harjutuste komplekti 2–3 korda.

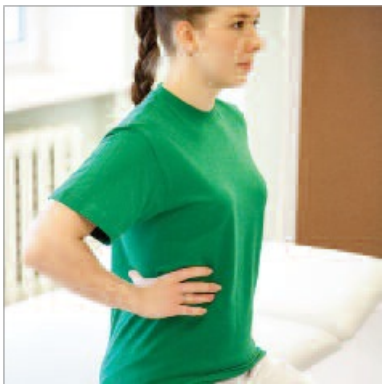


A

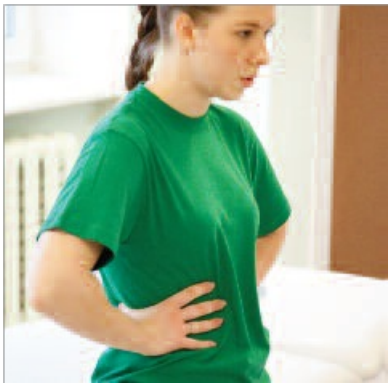


B

3.2 Kopsu õhuvarustuse ja rindkere liikuvuse parandamiseks hingake roidelihaste abil: lõdvestage õlad ja asetage käed rindkere külgedele. Hingake läbi nina aeglaselt sisse – rindkere laieneb (a). Hoidke 1–2 sekundit hinge kinni. Välja hingake läbi väikeseks praoks kokku surutud huulte, rindkere maht väheneb (b). Sooritage harjutust 2–3 korda (vastavalt enesetundele) ja seejärel puhake 2 minutit. Korrake harjutuste komplekti 2–3 korda.

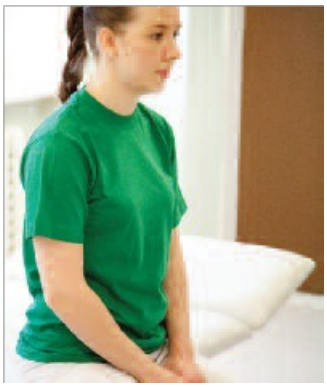


A

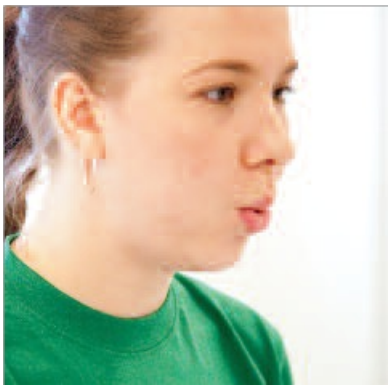


B

3.3. Õhupuudustunde kergendamiseks istuge mugavas asendis ning hingake rahulikult nina kaudu sisse (a). Hoidke 1–2 sekundit hinge kinni. Seejärel suruge huuled kokku ning hingake läbi huulteprao välja (b). Väljahingamine peab kestma kaks korda kauem kui sissehingamine. Sooritage harjutust 2– 3 korda (vastavalt enesetundele) ja seejärel puhake 2 minutit. Korrake harjutuste komplekti 2–3 korda.



A

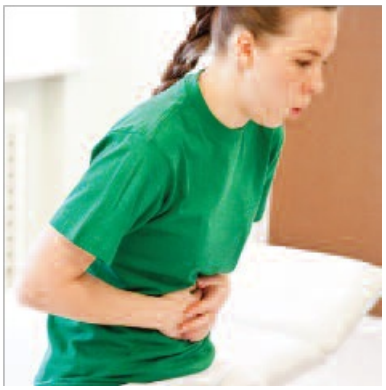


B

3.4. Kui hingetoru piirkonnas on kuulda bronhiaalsekreeti, tuleb see 1–2 köhatuse abil sealt eemaldada. Köha esilekutsumiseks istuge mugavas asendis ning hingake läbi nina sügavalt sisse (a). Hoidke 1–2 sekundit hinge kinni. Seejärel hingake avatud suuga välja, hääldades „haff“. Käed suruge samal ajal kõhulihastele (b).



A



B

3.5. Pudelisse puhumine aitab treenida hingamislihaseid ning kergendab väljahingamist.

Harjutuse sooritamiseks läheb vaja järgmisi vahendeid:

- 1,5–2 liitri suurune mittepurunevast materjalist pudel, mis on täidetud veega (veesamba kõrgus 10 cm),
- 50 cm pikkune ja 10 mm läbimõõduga jäigem plastmassist voolik.

Istuge nii, et ülakeha on kergelt ette kallutatud. Hoidke pudelit enda ees laual. Hingake rahulikult nina kaudu sisse. Võtke toru ots suhu ja puhuge aeglaselt pudelisse „kopsud õhust tühjaks”, nii et vesi kergelt mullitab. Seejärel võtke toru ots suust, hingake taas rahulikult sisse ja puhuge õhuvool läbi toru vette.

Sooritage seda harjutust 5–6 korda päevas. Algul korrake puhumist 5–6 korda, hiljem juba 8 korda järjest.

Küsimuste korral ning lisateabe saamiseks pöörduge palun oma raviarsti või õe poolę

ITK524

Käesolev infomaterjal on kooskõlastatud 01.01.2024. a