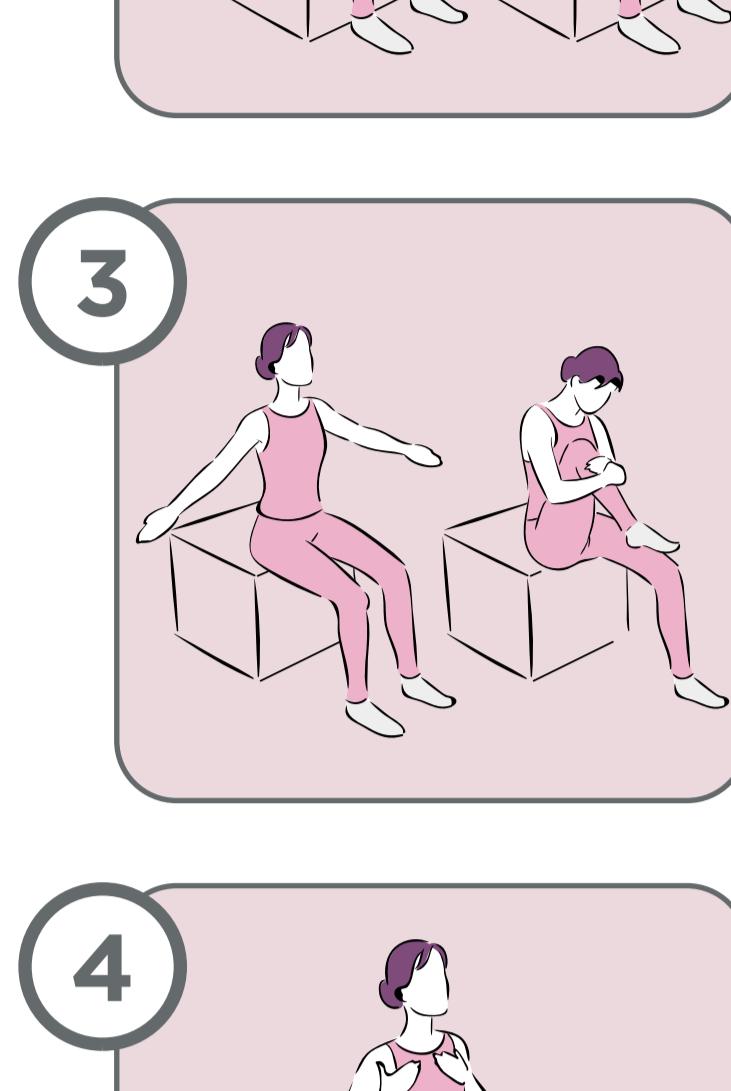
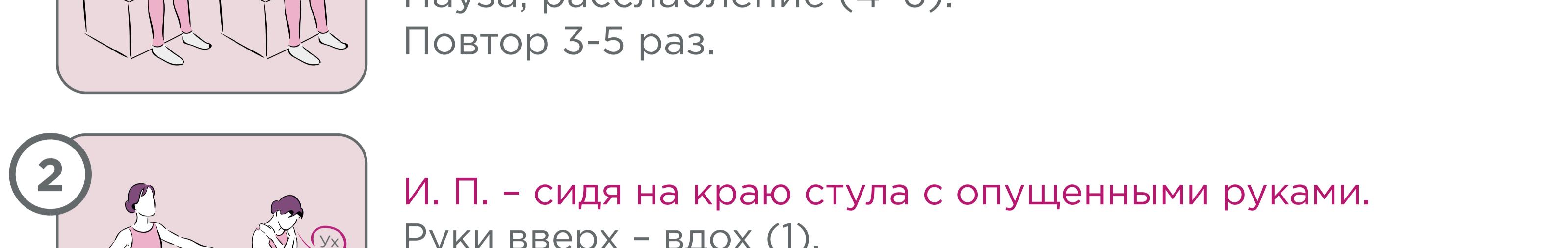


Бронхиальная астма (БА) является гетерогенным заболеванием, характеризующимся хроническим воспалением дыхательных путей, наличием респираторных симптомов, таких как свистящие хрипы, одышка, заложенность в груди и кашель, которые варьируют по времени и интенсивности и проявляются вместе с вариабельной обструкцией дыхательных путей¹.

Симптомы



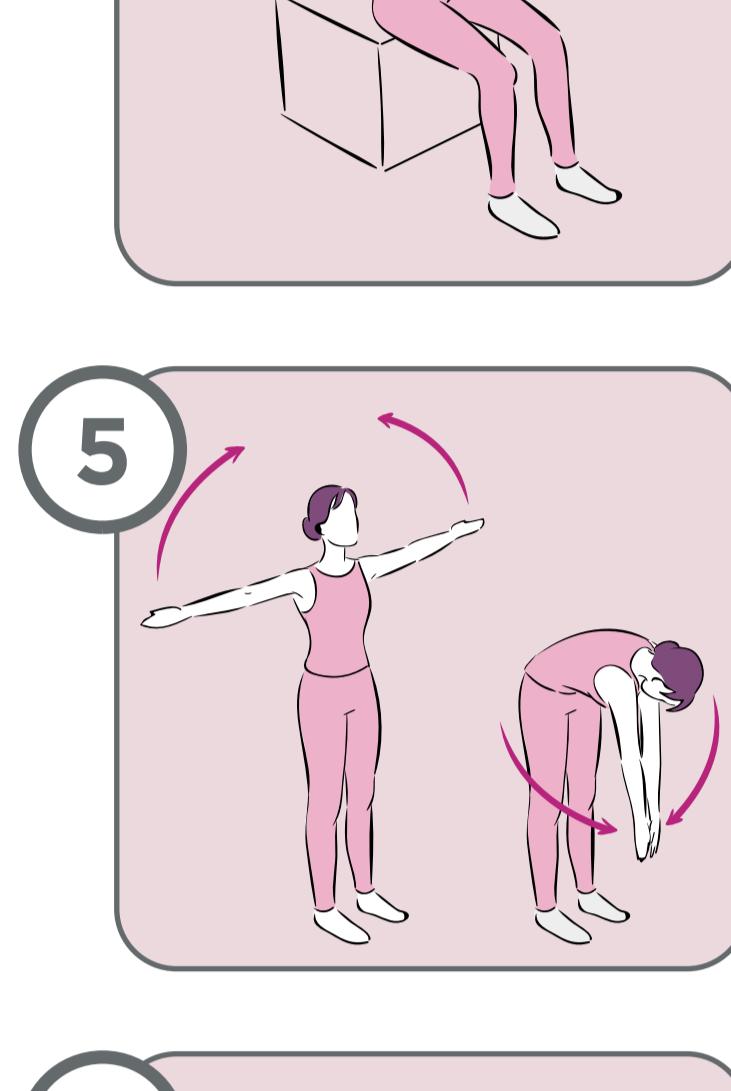
И. П. – сидя на стуле.

Поднять плечи – вдох (1-2).

И. П. – выдох (3).

Пауза, расслабление (4-6).

Повтор 3-5 раз.



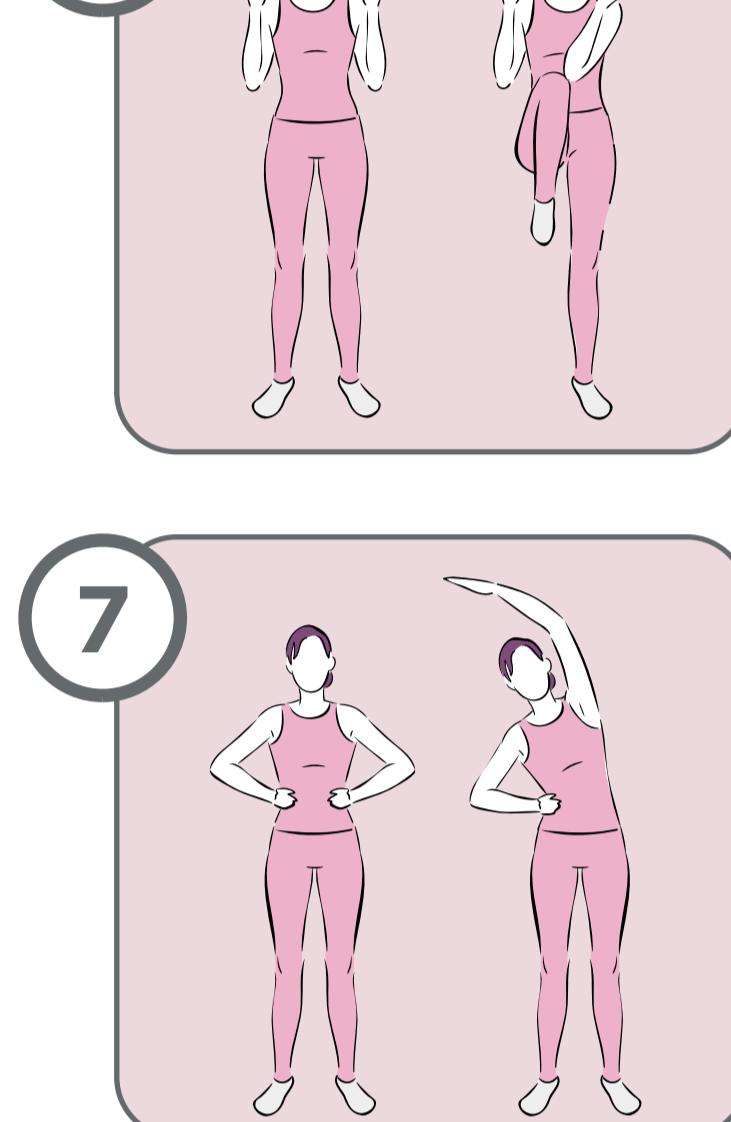
И. П. – сидя на краю стула с опущенными руками.

Руки вверх – вдох (1).

Вернуться в И. П. – выдох с произнесением звука «ха» (2-8).

Пауза.

Повтор 3-5 раз.



И. П. – сидя на краю стула.

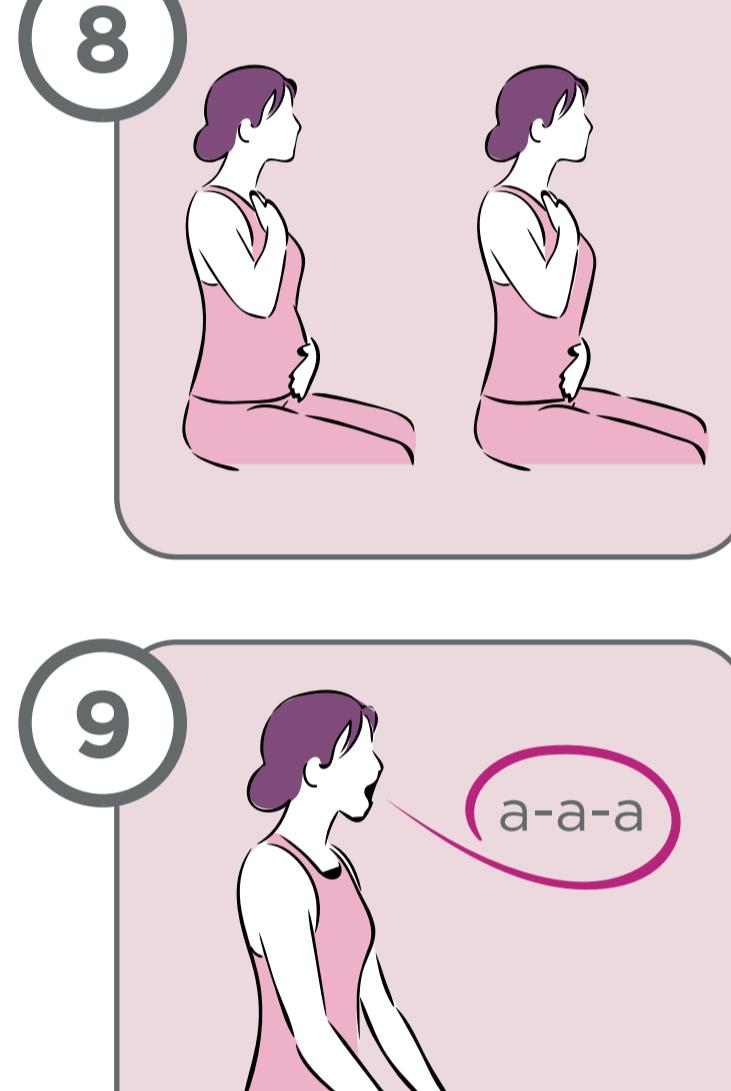
Руки в стороны – вдох (1).

Подтянуть ногу к грудной клетке – выдох (3-6).

И.П. – откашляться, пауза (7-10).

То же самое другой ногой.

Повтор 4-6 раз.

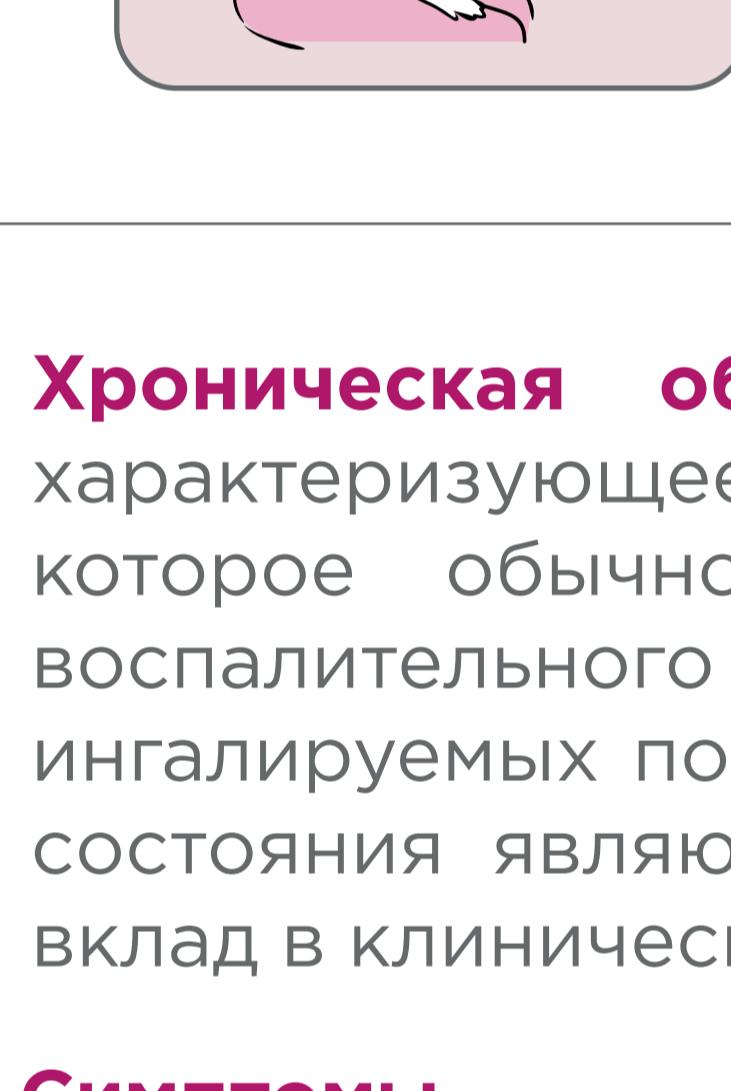


И. П. – сидя на краю стула.

Руки на грудной клетке.

Откашляться короткими толчками.

Между откашливаниями делать паузы.



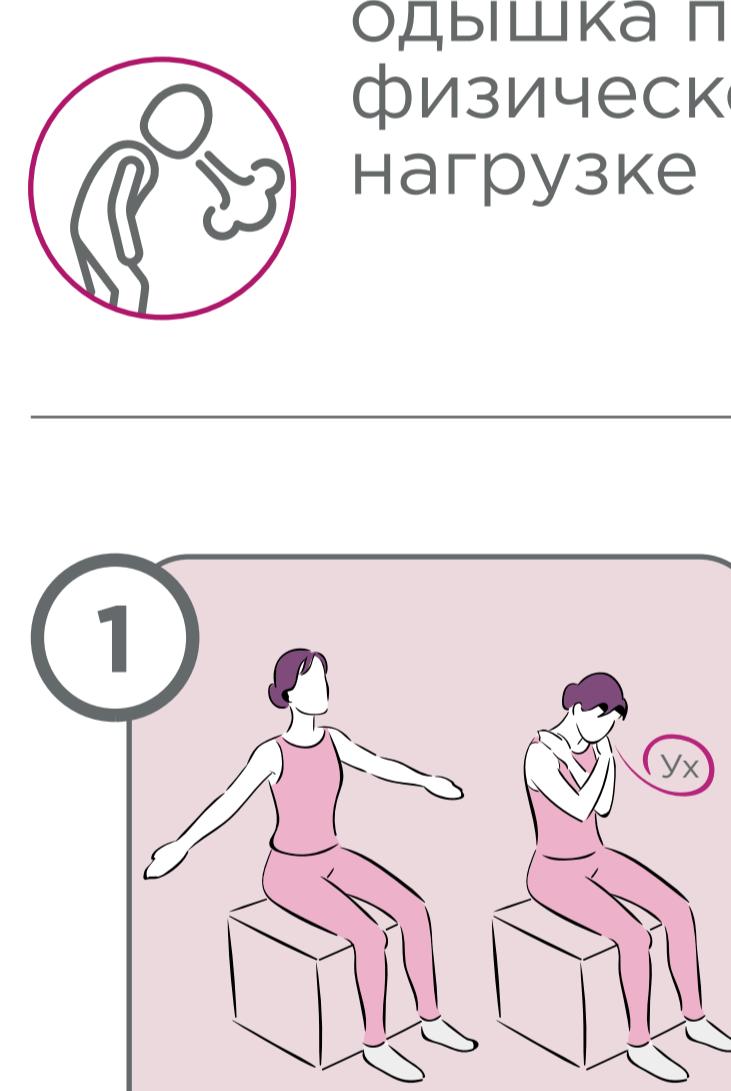
И. П. – стоя.

Развести руки через стороны вверх – вдох.

Перекрещивая, опустить их вниз и слегка наклониться вперед – выдох.

Наклонившись – пауза. Вернуться в И. П., темп средний.

Повтор 3-5 раз.



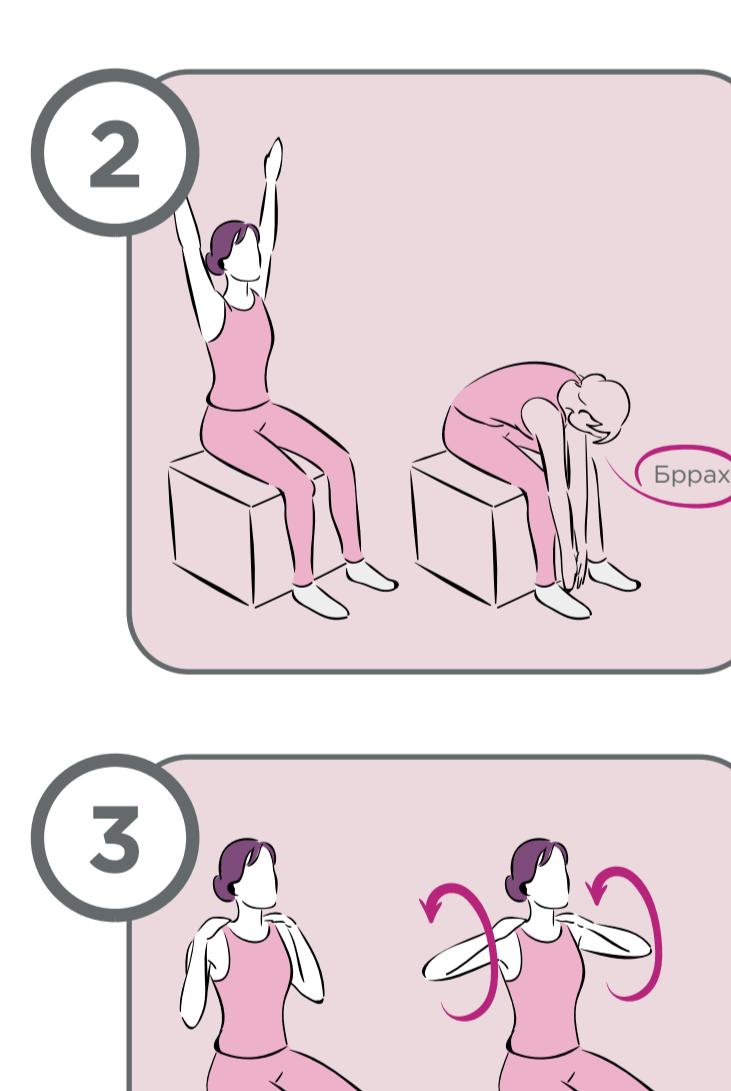
И. П. – стоя, руки согнуты в локтях.

Коленом правой ноги достать локоть левой руки.

Затем то же с другой рукой и ногой.

Дыхание произвольное, темп средний с переходом на быстрый.

Повтор 4-6 раз.



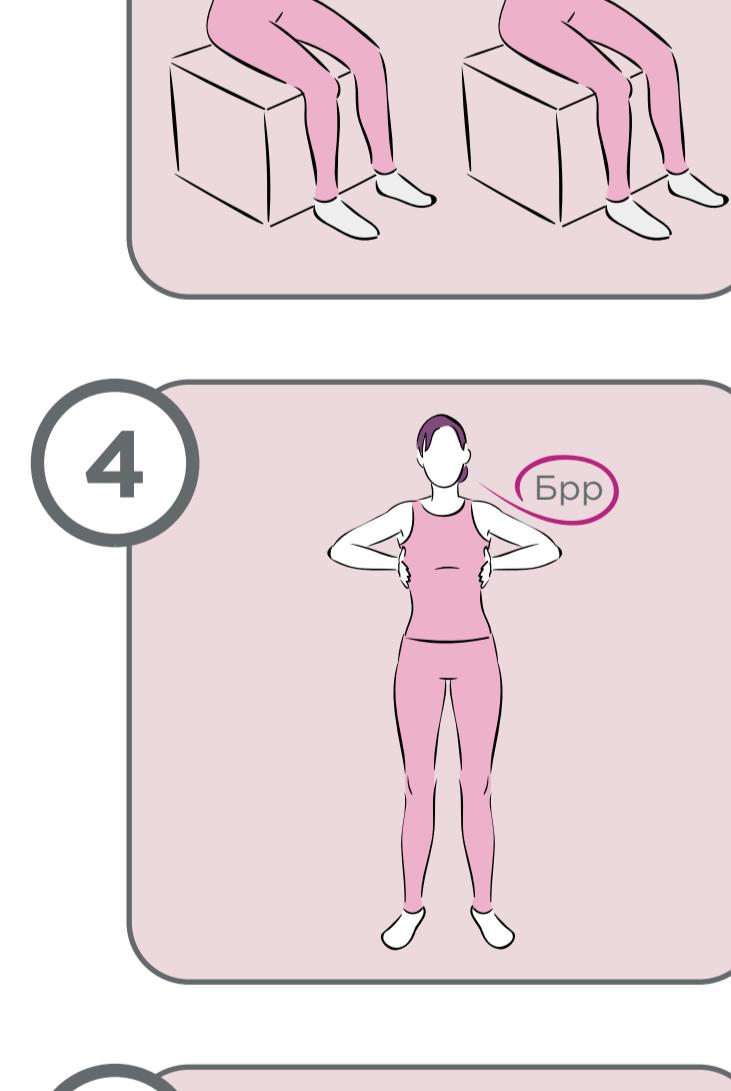
И. П. – стоя, руки на поясе.

Вдох.

Поднять правую руку вверх и наклониться влево – выдох.

Пауза. Затем в другую сторону.

Повтор 4-6 раз.

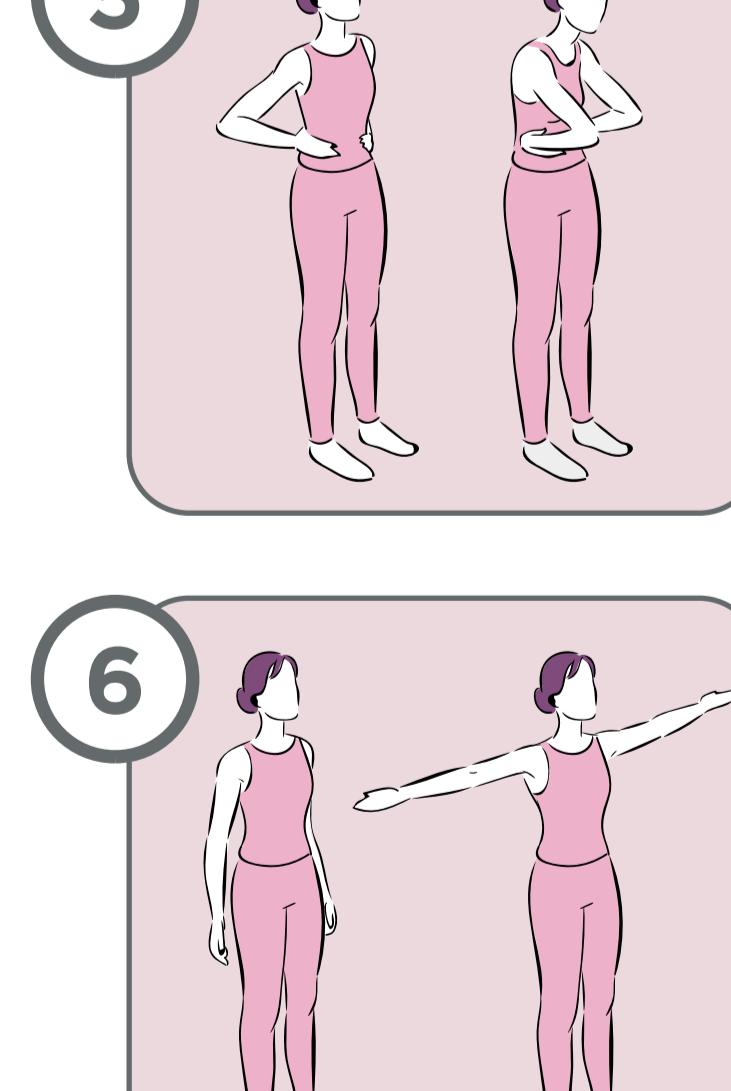


Диафрагмальное дыхание

Одна рука лежит на животе, вторая – на груди.

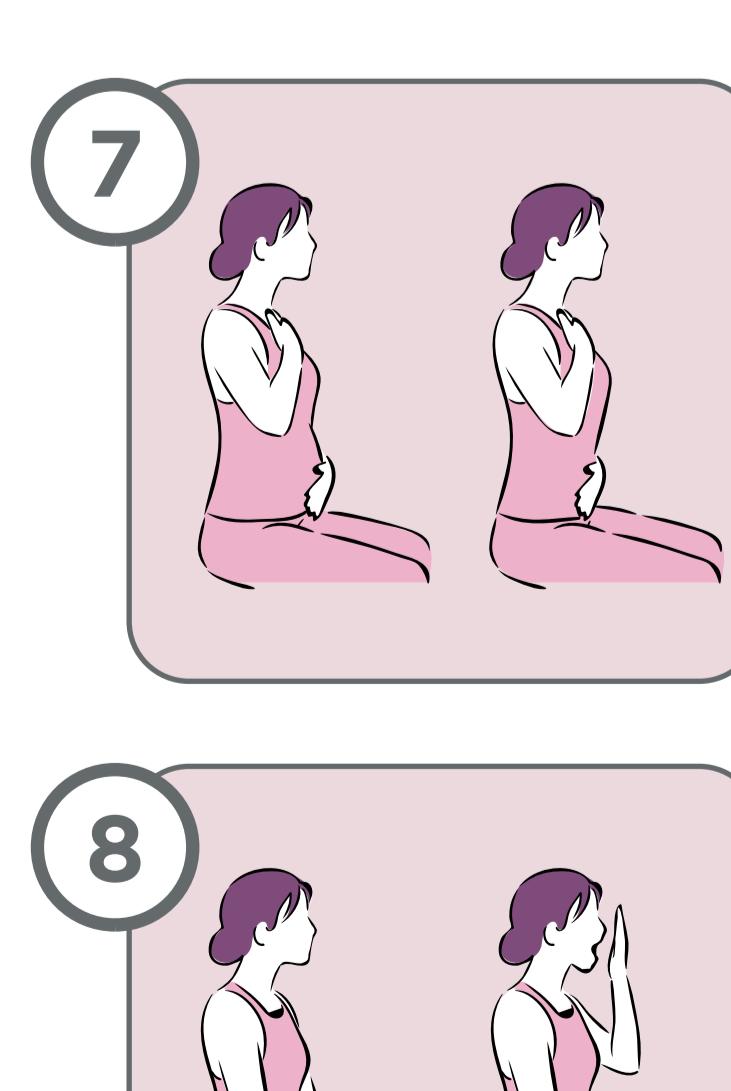
На вдохе (1-2) живот надувается.

На выдохе (3-6) живот втягивается, лежащая на нем рука на него надавливает. Во время выдоха можно откашляться. 1-1,5 мин.



Сидя. На выдохе произносить звуки «а», «о» или «и», «у»

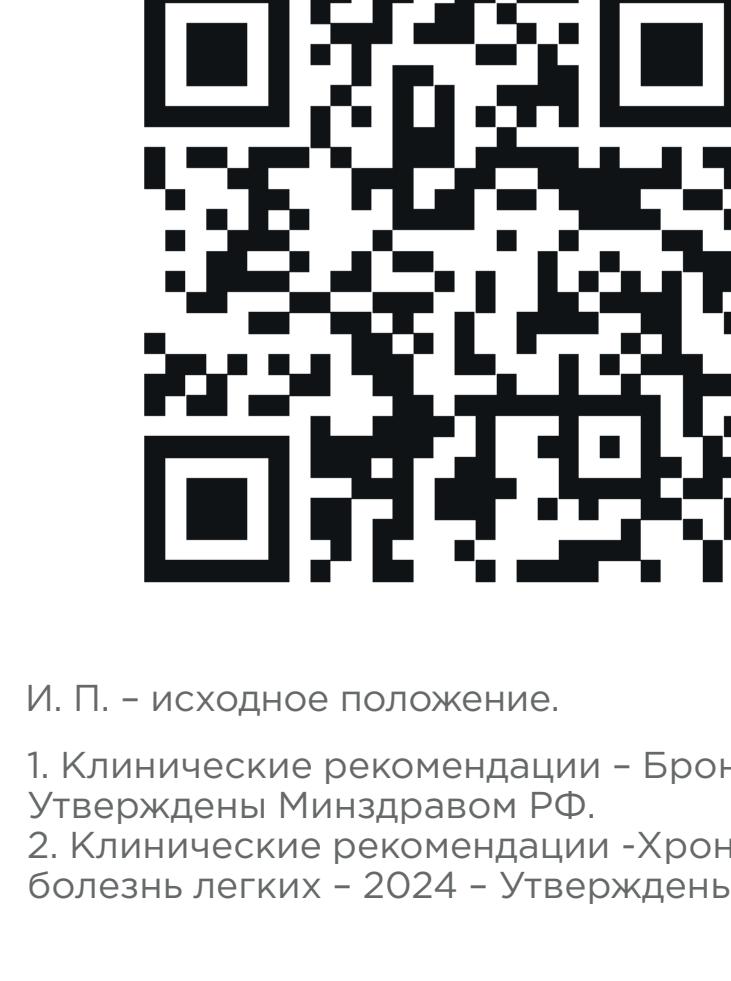
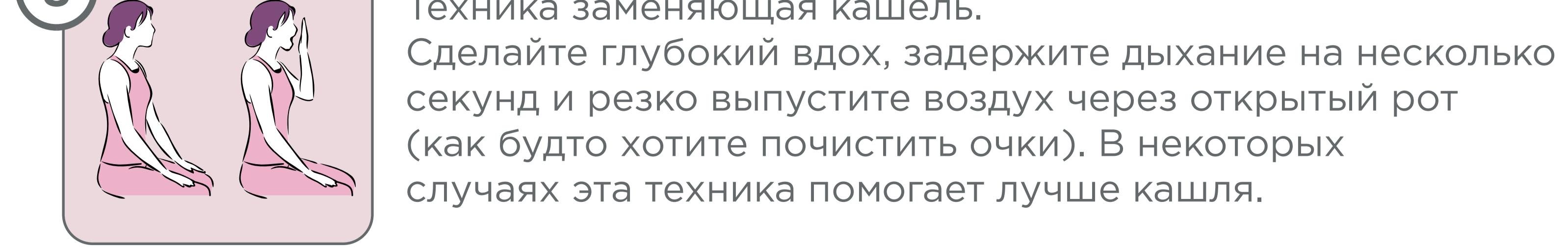
максимально долго.



Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)

– заболевание, характеризующееся персистирующим ограничением воздушного потока, которое обычно прогрессирует и является следствием хронического воспалительного ответа дыхательных путей и легочной ткани на воздействие ингаляируемых повреждающих частиц или газов². Обострения и коморбидные состояния являются неотъемлемой частью болезни и вносят значительный вклад в клиническую картину².

Симптомы



И. П. – сидя на стуле.

Развести руки в стороны – вдох.

Обнять себя за плечи – выдох со звуком «ух».

Пауза.

Повтор 3-5 раз.

И. П. – сидя на стуле.

Поднять обе руки вверх – вдох.

Наклониться и достать пол руками – выдох «бррах».

Пауза.

Повтор 3-5 раз.

И. П. – сидя на стуле.

Кисти рук у плеч.

Вдох.

Круговые движения локтями на выдохе.

Пауза.

Повтор 3-5 раз.

И.П. – стоя.

Нижнегрудное дыхание.

При выполнении выдоха руки слегка сжимают грудную клетку, при этом произносится «брр...».

Пауза, расслабление.

Повтор 3-5 раз.

И. П. – стоя, руки на поясе.

Отвести локти назад – вдох.

Свести их вперед – выдох.

Темп медленный.

Пауза.

Повтор 3-5 раз.

И. П. – стоя.

Развести руки в стороны, ладони вверх – вдох.

Вернуться в И. П. – выдох.

Пауза.

Повтор 3-5 раз.

Диафрагмальное дыхание

Одна рука лежит на животе, вторая – на груди.

На вдохе (1-2) живот надувается.

На выдохе (3-6) живот втягивается, лежащая на нем рука на него надавливает. Во время выдоха можно откашляться. 1-1,5 мин.

Техника заменяющая кашель.

Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на несколько секунд и резко выпустите воздух через открытый рот (как будто хотите почистить очки). В некоторых случаях эта техника помогает лучше кашля.

Информация для пациентов и родственников

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62