

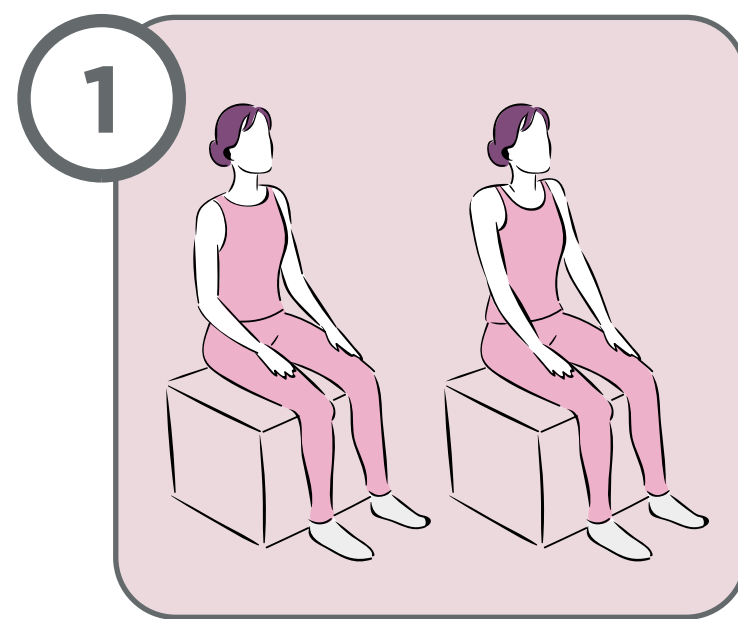
Бронхиальная астма (БА) является гетерогенным заболеванием, характеризующимся хроническим воспалением дыхательных путей, наличием респираторных симптомов, таких как свистящие хрипы, одышка, заложенность в груди и кашель, которые варьируют по времени и интенсивности и проявляются вместе с вариабельной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

Симптомысвистящие
хрипы

одышка

чувство
заложенности
в груди

кашель

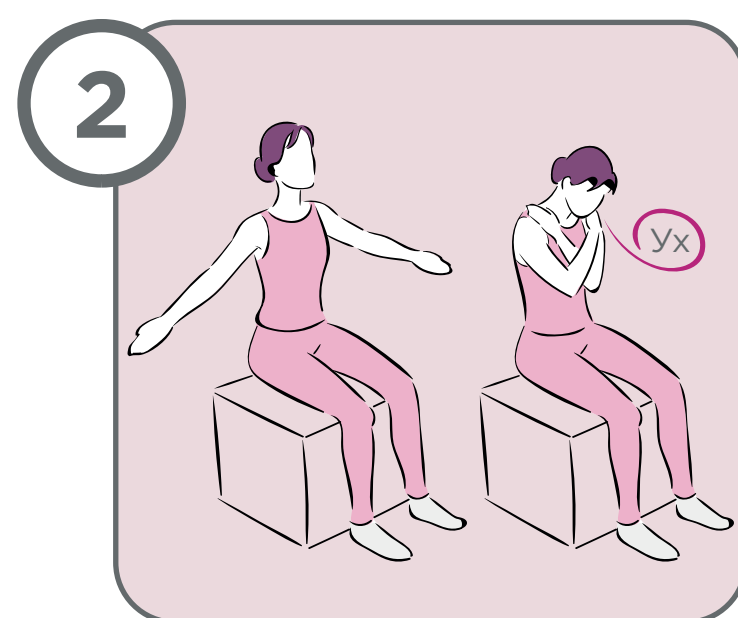
**И. П. – сидя на стуле.**

Поднять плечи – вдох (1-2).

И. П. – выдох (3).

Пауза, расслабление (4-6).

Повтор 3-5 раз.

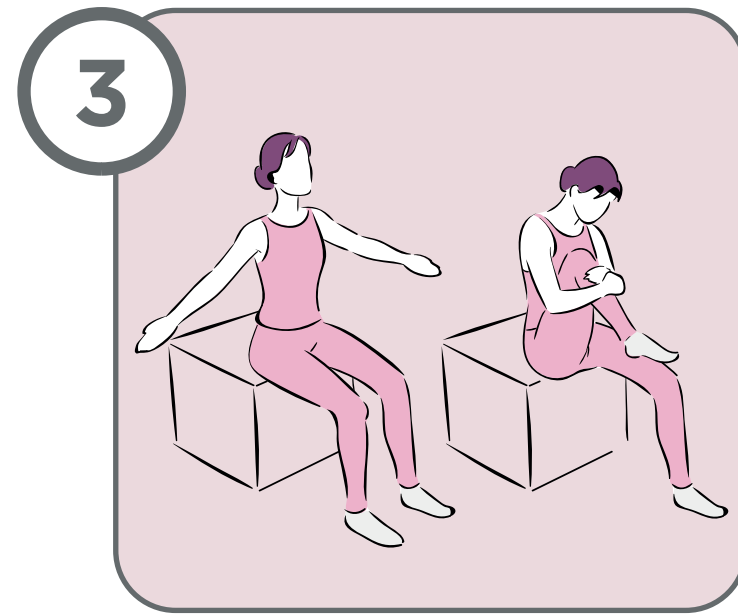
**И. П. – сидя на краю стула с опущенными руками.**

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.

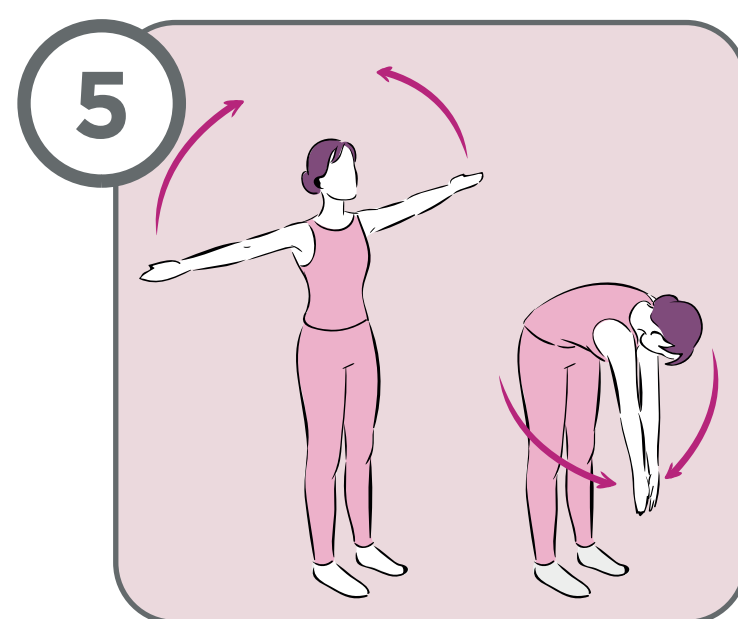
Повтор 4-6 раз.

**И. П. – сидя на краю стула.**

Руки на грудной клетке.

Откашляться короткими толчками.

Между откашливаниями делать паузы.

**И. П. – стоя.**

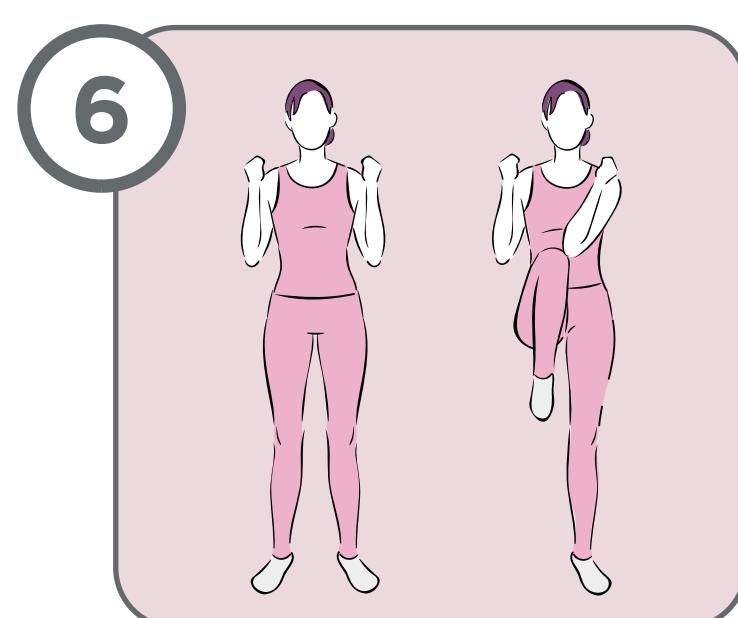
Развести руки через стороны вверх – вдох.

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.**

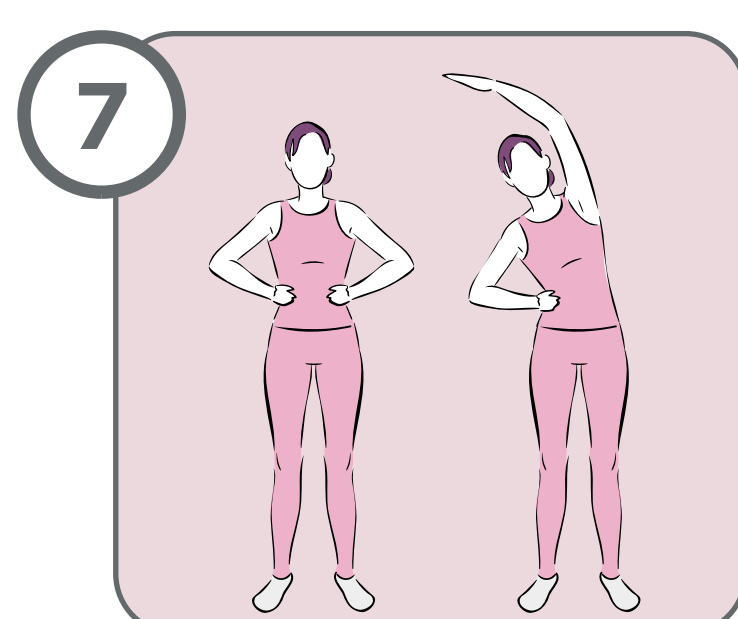
Коленом правой ноги достать локоть левой руки.

Затем то же с другой рукой и ногой.

Дыхание произвольное, темп средний с переходом

на быстрый.

Повтор 4-6 раз.

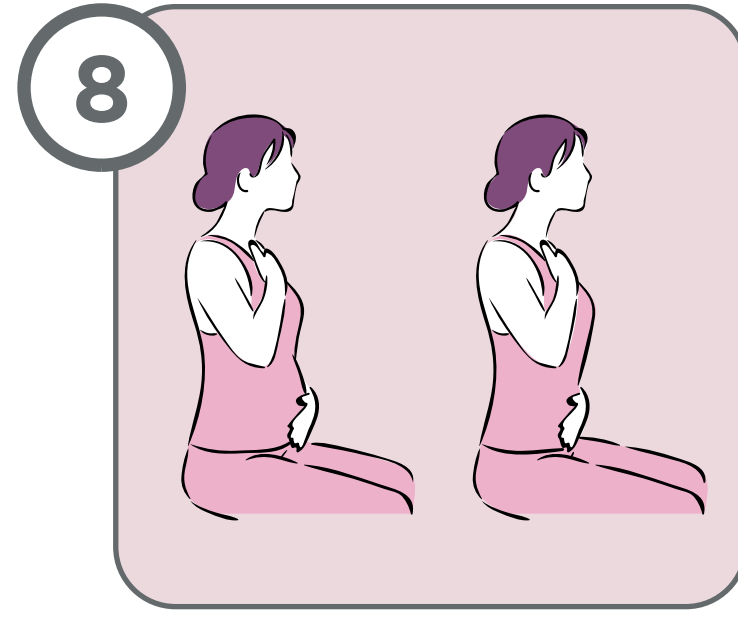
**И. П. – стоя, руки на поясе.**

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.

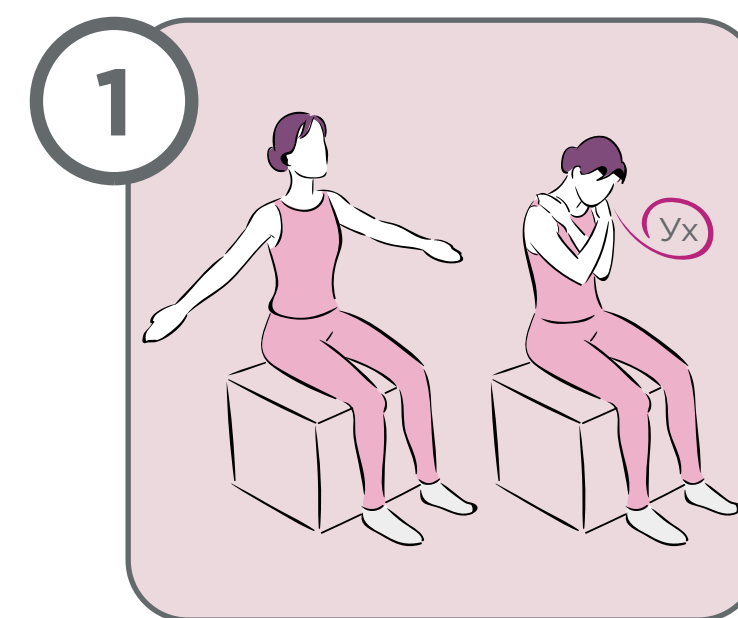
1-1,5 мин.



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 ингалируемых повреждающих частиц или газов². Обострения и коморбидные состояния являются неотъемлемой частью болезни и вносят значительный вклад в клиническую картину².

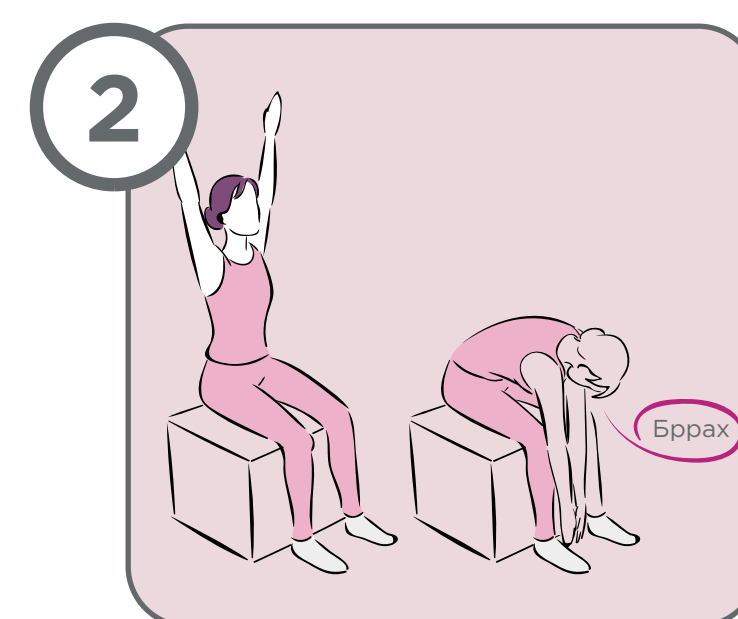
Симптомыодышка при
физической
нагрузкеснижение
переносимости
физических нагрузокхронический
кашель**И. П. – сидя на стуле.**

Развести руки в стороны – вдох.

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

Пауза.

Повтор 3-5 раз.

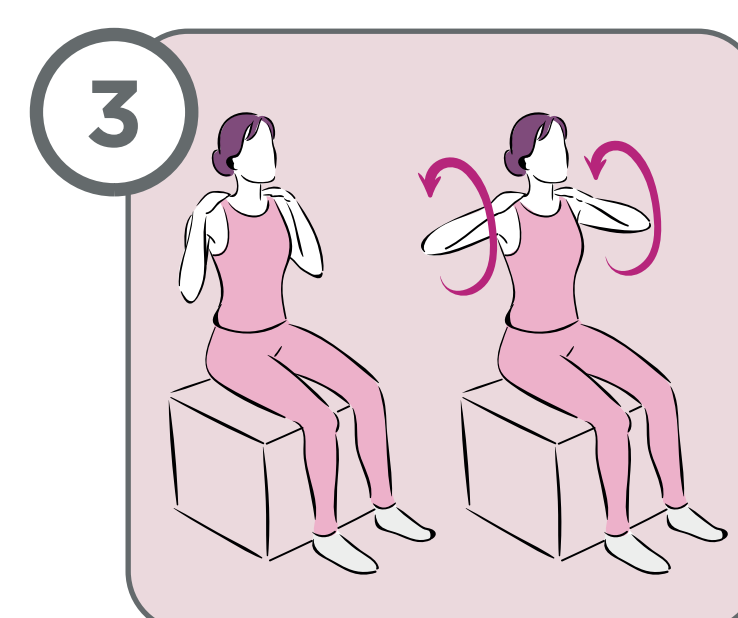
**И. П. – сидя на стуле.**

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.**

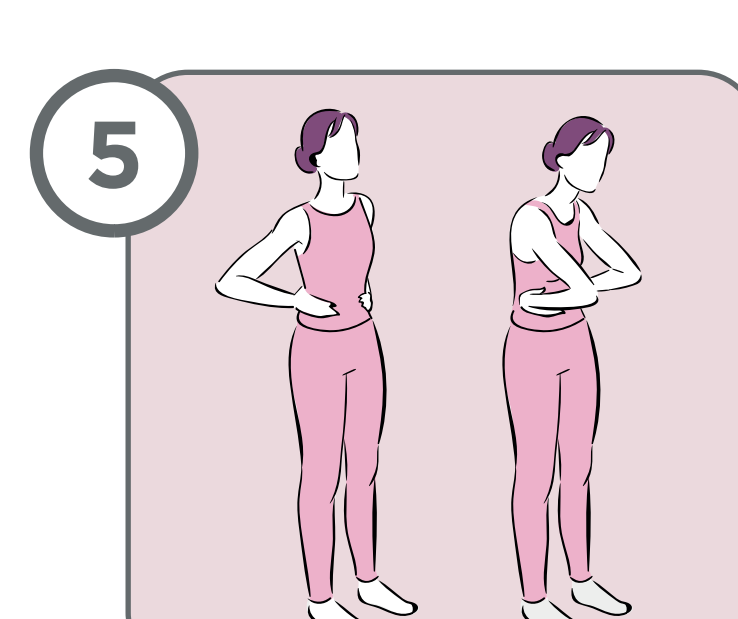
Нижнегрудное дыхание.

При выполнении выдоха руки слегка сжимают грудную

клетку, при этом произносится «брр...».

Пауза, расслабление.

Повтор 3-5 раз.

**И. П. – стоя, руки на поясе.**

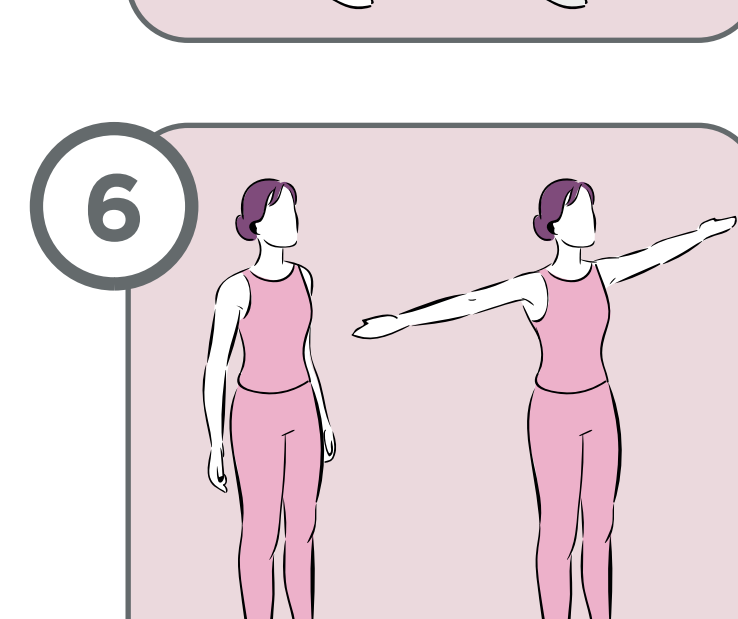
Отвести локти назад – вдох.

Свести их вперед – выдох.

Темп медленный.

Пауза.

Повтор 3-5 раз.

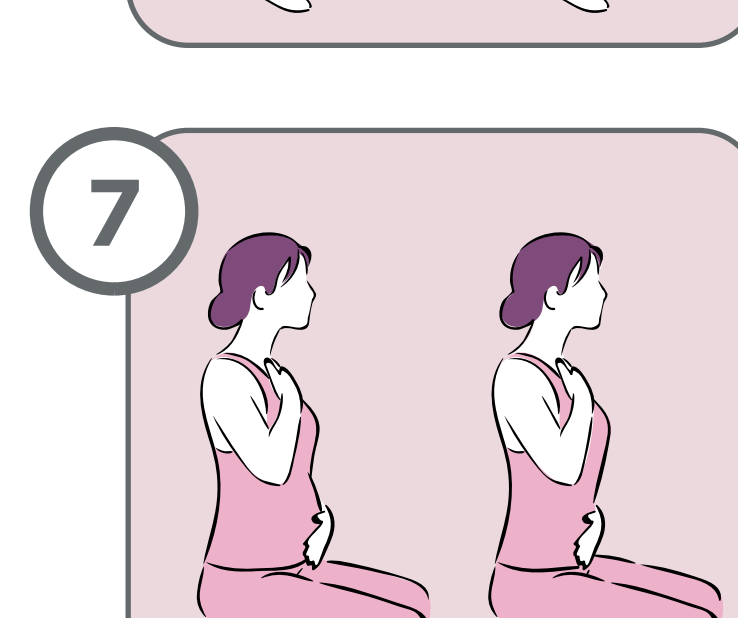
**И. П. – стоя.**

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.

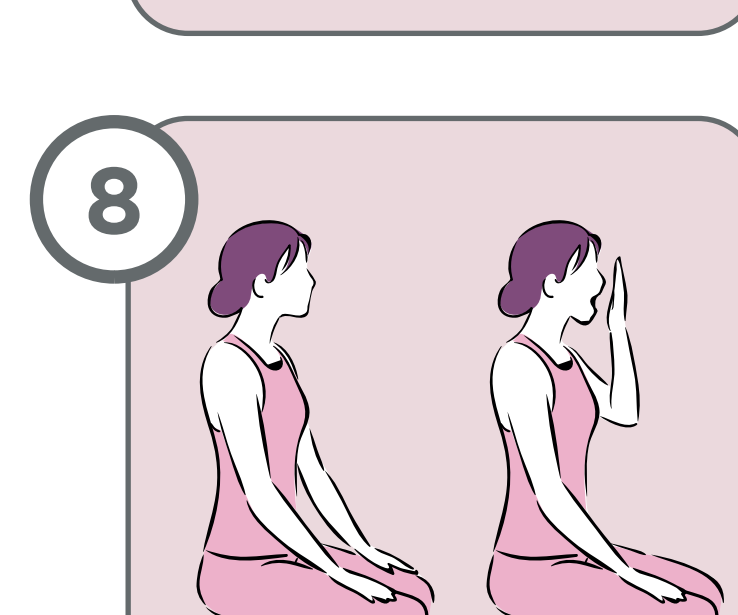
На вдохе (1-2) живот надувается.

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.



Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания / Ачкасов Е.Е.,
Таламбум Е.А., Хорольская А.Б., Руненко С.Д., Султанова О.А., Красавина Т.В., Мандрик Л.В.
М.: Триада - X, 2011. А.В. Черных Лечебная физическая культура: Методическое пособие
для практических и лабораторных работ (часть 1) / А.В. Черных. - Воронеж, ВГИФК. - 2019.

Информация для пациентов и родственников

И. П. – исходное положение.

1. Клинические рекомендации – Бронхиальная астма – 2024 –
Утверждены Минздравом РФ.
2. Клинические рекомендации – Хроническая обструктивная
болезнь легких – 2024 – Утверждены Минздравом РФ.

ООО «Къези Фармасьютикалс», Россия, 127015,
г. Москва, ул. Вятская, д. 27, стр. 13, 3-й этаж. Бизнес-центр «Фактория».
Тел.: +7 495 967 12 12. Факс: +7 495 967 12 11. Email: info.ru@chiesi.com