

**1 Покашливать вместо кашлять. Откуда это исходит и как получить более сильный кашлевой толчок?** В основном, мышечная недостаточность спины. Вы можете улучшить силу кашля с помощью тренировочных упражнений, таких как подтягивания, отжимания от пола, приседания, гребки руками в положении лежа на животе, тренировка на петлях, прыжки с махом рук и разведением ног.

**2 Лучше кашляй, дыши лучше! Фактически, меньше пневмонии?** До 50% меньше пневмонии было обнаружено после операции при очень простом упражнении: десять глубоких вдохов и выдохов. Затем энергично кашляйте три раза (кашлять в сгиб локтя или в подушку). Повторите весь набор упражнений еще раз. В одном исследовании этот комплекс упражнений привел к 50% снижению уровня пневмонии – при условии, что он выполнялся ежедневно и до восстановления подвижности.

**3 Есть ли какие-нибудь исследования, которые показывают, насколько легкие могут улучшаться с течением времени?** Да, есть много исследований. При 30 минутных занятиях спортом пять дней в неделю было обнаружено следующее:

по прошествии четырех недель наблюдалось 26%-ное увеличение выносливости. После шести недель дыхательной терапии у испытуемых уже не наблюдалось привычное повышение усталости дыхательных мышц.

По прошествии восьми недель можно было продемонстрировать значительное увеличение жизненной емкости, однократной емкости и 6-минутной пешей прогулки.

**4 Не все ли дыхательные мышцы все равно погибают во время вентиляции легких?** Нет. Мы должны различать маленькие, филигранные, прямые дыхательные мышцы и большие, не прямые дыхательные мышцы. Маленькие действительно очень быстро теряют силы, а большие, не прямые дыхательные мышцы – нет. Здесь стоит наращивать мышечную массу (особенно тренировать мышцы спины и брюшной полости).

**5 Вентиляция легких в положении лежа. Почему?** Нижние части легких нагружаются весом тела. Это приводит к их частичному закрытию, и для вентиляции необходимо высокое давление. Люди на искусственной вентиляции поворачиваются с регулярными интервалами для облегчения вентиляции всех участков легких. Так как лежащем положении за пациентом легче ухаживать, а также легче делать искусственное дыхание.

**6 По каким критериям решается вопрос о том, можно ли снять кого-то с аппарата искусственного дыхания?** Существует своего рода контрольный список с несколькими критериями. Три важных критерия: Есть ли защитные рефлексы? Человек в сознании и реагирует на вопросы? Может ли он кашлять против аппарата, когда его об этом просят? Те, кто не может освободиться от искусственных дыхательных путей, все еще находятся под жизненной угрозой.

**7 Мышцы прямого дыхания маленькие и нежные. Разве мышца диафрагмы не очень большая?** К сожалению, нет. Диафрагма состоит из большой пластины волокон, содержание в ней мышц действительно очень мало. Что касается диафрагмального дыхания, то мы выигрываем прежде всего от тренировочного эффекта прямого контроля диафрагмальной мышцы. Наш мозг так легко этого не забывает.

**8 Парадокс? Сужение дыхательных путей помогает держать их открытыми?** Принцип аналогичен для компрессионного чулка. Благодаря компрессии повышается тонус вен. Это предотвращает варикозное расширение вен или поврежденных клапанов, что может вызывать остановку кровотока. Если при выдохе вы морщитесь губами, как будто задуваете свечу или как будто хотите свистеть, это повысит тонус дыхательных путей. Ткань подтягивается. Таким образом маленькие части легкого могут разрушаться *менее легко* и оставаться открытыми.

**9 Бросить курить. А обязательно это делать?** Вдыхание дыма блокирует реснички легких. Они предназначены для очистки слизистой оболочки легких. При тяжелой инфекции COVID-19 часто воспаление происходит на больших участках легких. Поверхность легких для газообмена размером с теннисный корт. Помимо силы кашля, функциональные реснички необходимы также для избавления этой большой поверхности от воспалительных секретов в случае пневмонии. Хватит курить!

**10 Активная очистка дыхательных путей. Как это делается?** Бросьте курить, укрепите кашляющую мышцу, напевайте «М» при выдохе, заикайтесь на выдохе «Т» и «К», ездайте на велосипеде по брусчатке и сформулируйте громкую «А» при полукрытом рте.

**11 Использование спреев кортизона при заложенном носу и при аллергии на пыльцу?** По возможности избегайте спреев кортизона. Полоскание носа вечером перед сном и с перерывами в течение дня помогают избавиться от пыльцы. Наденьте гигиеническую маску для лица, как только вы выйдете из дома, это еще больше уменьшит нагрузку на аллергены.

**12 Как помогает достаточный сон?** Сон в течение 7-8 часов снижает секрецию кортизола и уровень сахара в крови. Оба снижают восприимчивость к инфекции. Кроме того, многие механизмы ремонта происходят в организме во время фазы сна.

**13 Когда метаболические изменения становятся заметными?** Обычно через три недели. Организм нуждается в этом времени, чтобы сформировать необходимые клетки, органеллы, рецепторы и ферменты для нового метаболизма.

**14 Тренировка выносливости для людей, испытывающих трудности при ходьбе. Как это может получиться?** Ручной велотренажер за кухонным столом, упражнения с использованием гибкой штанги «Флекси-Бар», динамические упражнения с петлями.

**15 Альтернатива прыжкам с махом рук и разведением ног для людей с искусственными суставами?** Сидя, 3 по 20 раз подряд махать руками над головой. Размахивание руками создают большое давление-отсасывание на грудную клетку, что заставляет ее войти в движение. Это ускоряет циркуляцию защитных клеток, ослабляет фасциальные спайки и открывает легочные альвеолы.

**16 Упражнение для расслабления мышц живота и мобилизация диафрагмы «Belly-Smash». Имеет ли это смысл и для пожилых людей? Частота тренировок?** В положении лёжа на животе раскатывать на мяче растворяет спайки и мобилизует диафрагму. Может быть полезным выполнять упражнение 1-2 раза в неделю (продолжительность: 5-10 мин.). Пожилые люди могут взять полунакачанный футбол, спортсмены могут пользоваться теннисным мячом.

**17 Где больше пользы от дыхательной терапии: При профилактике болезней до или в время реконвалесценции после тяжёлого заболевания?** На главной странице Вы найдете таблицу расчетов, *что касается профилактика* . Большое количество ответов от пострадавших людей в Италии показывает нам, что помощь по уходу за выздоравливающим в этой области является жизненно важной и, возможно, даже более ценной, чем профилактика.

(подготовлено в контексте пандемии Ковида-19 д.м.н. С. Гавен. Бесплатно скачать / на нескольких языках: <https://atemtherapie.meyn.pro> )