

**Доктор Сандра Гавен (врач-терапевт и спортивный врач) работает в легочной клинике и готова ответить на наши вопросы по дыхательной терапии.**

### **Зачем и с какой целью следует заниматься дыхательной терапией?**

Инфекции Covid 19 могут привести к тяжелой и опасной для жизни пневмонии. Теперь каждый может улучшить свое физическое состояние и свою иммунную систему с помощью тренировок. Тот, кто занимается с темой «Дыхание и дыхательная терапия», повышает свои знания по этой теме, что, в свою очередь, помогает снизить тревогу и стресс. И то и другое снова усиливают иммунную защиту.

Это также помогает другим, если вы ставите себя в более выгодное положение: Любой, кто самостоятельно переживает инфекцию Covid 19 освобождает ресурсы для других.

**Физиотерапия хорошо известна. Но что такое дыхательная терапия?** Это ветвь физиотерапии. Она укрепляет дыхательные мышцы и учит особым позициям и маневрам, которые – при регулярных тренировках – с одной стороны постоянно увеличивают объем легких и дают нам больше возможностей для дыхания, а с другой стороны показывают нам трюки, с помощью которых мы можем очень быстро получить облегчение в случае внезапной нехватки дыхания.

На курсах подготовки к родам будущие матери учатся, как избавиться от боли при родах. Подход здесь идентичный: Тренируйте свои легкие заранее, чтобы вы могли извлечь пользу из своих знаний и тренировок, когда они вам понадобятся.

### **Как на самом деле работает наше дыхание?**

Сами легкие мышц не имеют, дыхание достигается пассивными последующими движениями легких. Они непрямо связаны с грудной клеткой, в легкие поступает воздух под отрицательным и положительным давлением.

Диафрагма сидит под легкими как натянутый зонтик. Благодаря всасывающему и напорному эффекту она может принимать до 80% дыхания и транспортировать в легкие до 6 литров кислорода в минуту.

### **С какой частью дыхания занимается дыхательная терапия?**

Легкое – единственный автономный орган тела, который мы можем активно контролировать. Мы можем активно подавлять, усилить, направлять и интенсифицировать дыхание. У нас есть возможность улучшить наше дыхание, узнав больше о дыхательных мышцах и о том, как их усилить. Есть прямые и косвенные дыхательные мышцы. Это два очень разных типа дыхательных мышц: у них разные задачи, размеры, пропорции мышечных волокон и функции.

**Как работает обучение дыханию? Что же на самом деле там тренируется или учится?** Дышите по схеме счета: например, вдохните один раз и выдохните в три раза дольше. Селективная тренировка мышц: например, тренировка мышц спины.

Сопротивление дыханию: узкая дыхательная трубка или ставить гири. Например, во время тренировки диафрагменного дыхания, лежа на спине, положите обе руки на живот. Упражнения по очистке и поддержанию дыхательных путей в открытом состоянии: техника сжатых губ, положение вратаря, *жужжание* буквы «М» во время выдоха, вибрационные маневры и т.д.

Подводя итог в одном предложении: Тренировка дыхания помогает нам получить больше кислорода, больше места в области туловища за счет упражнений на растяжку, более сильные дыхательные мышцы и мышцы, способствующие дыханию – и благодаря всем знаниям о дыхании, обучение дыханию дает нам бесценные инструменты, чтобы избежать беспокойства в случае одышки.

### **Кто должен и может заниматься дыхательной техникой?**

Тренировка дыхания помогает всем и каждый может этим заниматься. Здоровых и больных, детей, надомных работников, беременных женщин, пенсионеров и прикованных к постели.

### **Что я должен учитывать в отношении потребностей в пространстве, расположения и подачи свежего воздуха?**

Упражнения можно делать везде, в машине, за ноутбуком, выполняя домашнюю работу, в саду, в постели, на балконе – везде. Обеспечьте свежий воздух, если это возможно. Потребность в пространстве: определите пространство в соответствии с вашим ростом и досягаемостью ваших рук, это то, что вам нужно. Нужно ли вам ходить или сидеть, в конечном счете, это зависит от того, какое упражнение вы хотите сделать. Есть много различных упражнений.

**Какие упражнения я должен делать и как часто? Где я могу найти инструкции?** Инструкции можно найти здесь: физиотерапевты, литература, медицинское страхование и интернет. Используйте поиск в браузере «дыхательная терапия».

Упражнения на скручивание и растяжку хороши для людей с болью в груди, шее и плечах.

Техника сжатых губ и контроль ритма дыхания часто хороши для хрупких и встревоженных людей, потому что они их успокаивают.

Упражнения по очистке бронхов полезны для курильщиков и людей с инфекциями дыхательных путей.

Мышечные упражнения (отжимания и упражнения на спину) хороши для улучшения кашлевого толчка. Упражнения три раза в день по 3-5 минут.

*Добавление:*

*На нашей домашней странице Вы найдете две высокоэффективные тренировки, которые были специально разработаны для укрепления дыхательных и кашлевых мышц. Вы заметите измеримые изменения в себе уже через несколько дней.*

### **Сколько времени нужно, чтобы воспользоваться тренировочным эффектом дыхательной терапии?**

Каждая минута полезна и эффективна.

Знания и опыт: В течение одной минуты вы можете испытать определенные ритмы дыхания и их физическое воздействие. Примите участие и получите как можно больше опыта.

Система мышц: Улучшения проявляются через 2-4 дня. Пример: велосипедная прогулка за несколько дней. Контроль нервов: Улучшения проявляются через 2-4 дня. Пример: выучить новое музыкальное произведение.

*Добавление:*

*Чтобы измеримо изменить частоту дыхания и объем легких, нужно около двух недель. (см. FAQ).*

### **Есть ли противопоказания? Когда мне перестать тренироваться?**

Делайте все вначале небольшими этапами и в мини-тренировках. Если вы обнаружите, что какое-то упражнение не очень хорошо для вас, вы можете обойтись без него. Пожалуйста, не переусердствуйте с физическими поворотными-растягивающими движениями или упражнениями на ускоренное дыхание. Тот, кто сейчас гипервентирует дома и вызывает экстренный вызов, в настоящее время не делает ни себе, ни обществу никаких одолжений. Следите за собой и прочувствуйте свой путь через разнообразные упражнения в очень маленьких шажках.

### Структура обучения на 3-х уровнях:

Уровень 1: Регулярность. Тренируетесь 3 минуты ежедневно. Уровень 2: Увеличьте продолжительность: Так, например, 3х3 мин.

Уровень 3: Наконец, увеличьте интенсивность. Не делайте этого до третьей недели.

### **Что делать в случае боли и/или ограниченной подвижности?**

Выберите другое упражнение и вернитесь на предыдущий уровень трехступенчатой тренировочной программы. Уменьшите интенсивность и/или сократите время тренировки до тех пор, пока не сможете безболезненно пройти через упражнение. Только тогда вы поднимитесь на следующий тренировочный уровень.

Растяжение особенно полезно в случаях ограниченной подвижности, а также при болях в груди – например, после пневмонии.

Суженные грудные мышцы приводят к боли, и они сжимают грудную клетку. Возможность расширения легких уменьшается в суженной грудной клетке, что ограничивает количество воздуха, которым можно дышать в течение единицы времени. Растяните мышцы туловища и шеи, дайте легким (снова) пространство.

Информируйте себя о таких вспомогательных средствах, как массажные ролики BlackRoll, аккумуляторы тепла или охлаждения.

Регулярные короткие маятниковые упражнения помогают справиться с болью в плече. Плечевой пояс растягивается путем выполнения небольших маятниковых движений (10 см вперед и назад) висячей рукой, удерживая в руке около 500 г веса.

### **Что помогает, кроме обучения дыханию, лучше пройти через 2020 год?**

Попрощайтесь с курением. Повысите вашу иммунную систему. Спать 7-8 часов в день, питаться здоровой пищей, убедиться, что вы достаточно пьете, и составить короткий микс упражнений на силу и выносливость в ваш день.

Например: бег трусцой (на улице или перед телевизором), прыжки с махом рук и разведением ног, подъёмы на носки в положении стоя, подтягивания, отжимания от пола. Пойте или играйте на духовом инструменте.

### **Как вы поддерживаете себя в форме в это время?**

Я поставила два резиновых коврика друг на друга в гостиной и бегаю по ним, как будто на лесном полу. Я придерживаюсь советов и делаю упражнения, которые мы разместили на веб-сайте, и я громко пою под песни радио во время езды.

*Летнее дополнение:*

*Так как интервью было записано в марте, я хотела бы добавить: Я люблю ездить на велосипеде и проводить как можно больше времени на свежем воздухе и под солнцем.*

Источник: <https://atemtherapie.meyn.pro>