

تمارين منزلية مناسبة لكبار السن المصابين
"بمرض الانسداد الرئوي المزمن"



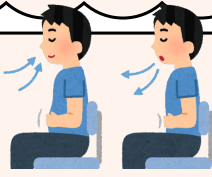
تنفس الشفاه المضمومة :

- استنشق من الأنف ، ثم أخرج الهواء ببطء من الفم مع ضم الشفاه (كأنك تطفئ شمعة)
- المدة : ٥-١٠ دقائق ، مرتين يوميًا



تمارين التمدد البسيط (٥ دقائق):

- مد ذراعيك للأعلى أو للخارج ببطء لمدة ١٠-١٥ ثانية لكل حركة ، وكرر ٣-٥ مرات



تنفس الحجاب الحاجز :

- استنشق ببطء حتى يرتفع بطنك ، ثم أخرج الهواء مع ضغط خفيف على البطن .
- المدة : ٥-١٠ دقائق يوميًا



تمرين رفع الساقين (٥-١٠ دقائق):

- اجلس على كرسي ، ارفع ساقًا مستقيمة للأمام لمدة ٢-٣ ثوان ، ثم أنزلها وكرر ١٠ مرات لكل ساق .



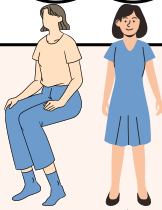
تمارين تمدد الصدر :

- افتح ذراعيك للخارج مع شد الصدر بلطف .
- المدة : ١٥-٢٠ ثانية لكل تمدد ، يوميًا



التنفس المتقطع (٥ دقائق) :

- استنشق ببطء لمدة ٢ ثوان ، ثم ازفر لمدة ٤ ثوان .



تمرين الجلوس والوقوف :

- اجلس وانهض من كرسي ببطء دون استخدام اليدين .
- المدة : ١٠-١٥ تكرار ، ٢-٣ مرات أسبوعيًا



المشي المنتظم (١٠-٢٠ دقيقة):

- امش بوتيرة مريحة يوميًا مع أخذ فترات راحة قصيرة إذا شعرت بالتعب