

الطفل بعد إجراء الجراحه في القلب؟ عادة مناعة الأطفال قد تكون ضعيفة مما قد يؤدي إلى التهاب رئوى فلذلك نريدك ان

ما هو الوقت المناسب لعمل العلاج الطبيعي للصدر قبل وبعد ساعة من تناول الطعام ليكون اكثر راحة، يجب ان يكون مرتد

وضع طغلك علي سطح مبطن استخدم البطانية والوسائد يقرع على كل منطقه بشكل متوازن ٣

يمكن استخدام الجهاز الموضح بالشكل الاتي في الشهيق ومحاولة رفع الكرات لاعلي كما يساعد المشي ونفخ البالونات ك

كيفية أداء التنفس العميق

- استلقي على ظهرك في مكان مريح خالي من أي نوع من الانحرافات
- ضع يديك على بطنك وحاول ان ترخي عضلاتك
- استنشق بعمق عن طريق الأنف، واملا بطنك ثم املا رئتيك بالهواء. عد ببطء إلى 5
- الزفير ببطء عن طريق الفم وتغريغ رئتيك تماما. مرة أخرى، عد ببطء إلى 5 اثناء الزفير ومحاولة لإطلاق سراح
- أي توتر من عضلاتك
- مواصلة الشهيق والزفير بعمق لمدة 5 إلى 10 دقائق
- أداء هذا التمرين مرة واحدة في الصباح ومرة أخرى قبل الذهاب إلى الغراش
- محاولة ممارسة طريقة التنفس هذه مرة واحدة أو مرتين في اليوم، ودائما في نفس الوقت، من أجل إنشاء هذه العادة .