

Ühe minuti
õppimine

Nr 8

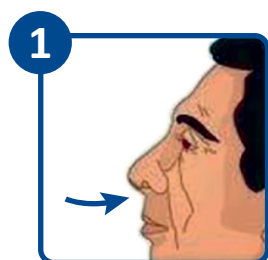
HINGAMISHARJUTUSED KOK KORRAL

(krooniline obstruktiivne
kopsuhaigus)

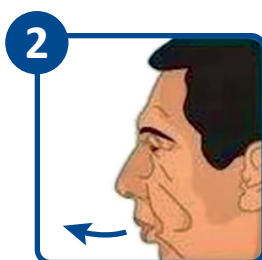
Õhupuudus ja hingeldus on peamised kaebused, mis vähendavad inimese liikumis- ja tegevusvõimet. Hingamistehnikate omandamine aitab leevendada õhupuudust ja hingeldust nii rahuolekus kui ka koormusel ning tõhustada kopsude ja hingamislihaste tööd.

HUULTE PIDURDUSEGA VÄLJAHINGAMINE (nagu puhusid läbi kõrre)

KOKi korral sulguvad hingamisteed enne, kui oled väljahingamise lõpetanud. Kopsudesse jääb üleliia süsihappegaasi (CO₂), mis omakorda ei lase hapnikurikast (O₂) õhku sügavalt sisse hingata. Väljahingamine vastu takistust (torutatud huultega) hoiab hingamisteed paremini avatuna, parandades gaasivahetust ning vähendades õhu sulustumist.



1 Hinga aeglaselt läbi nina sisse.



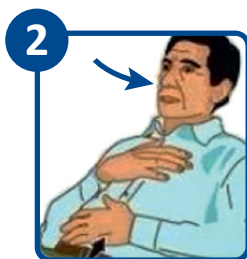
2 Toruta huuled, justkui tahaks hakata vilistama; hinga huuli torus hoides suu kaudu välja. Väljahingamine peaks kestma kaks korda kauem kui sissehingamine. Kasuta näiteks arvude loetlemist: sisse hingates loe kaheni, välja hingates neljani.

DIAFRAGMA EHK VAHELIHASE ABIL HINGAMINE

Diafragma on peamine hingamislihas, mis asetseb rindkere allosas ja eraldab kopsu/südanit kõhu-koopast. Vahelihase teadlikum kasutamine aitab hingeldust kontrolli all hoida, vähendada energia- ja lõõgastada õlavöödet.



1 Istuge mugavalt ja lõdvestage oma õlad.



2 Aseta üks käsi rinnale ja teine kõhule; hinga aeglaselt nina kaudu sisse: tunned, kuidas kõht hakkab käe all liikuma ja kerkima.



3 Hinga torutatud huulte kaudu välja: kõht hakkab käe alla kokku tõmbama – nii, et kõht liigub alla. Väljahingamisel väldi liigset kõhulihaste aktiveerimist.