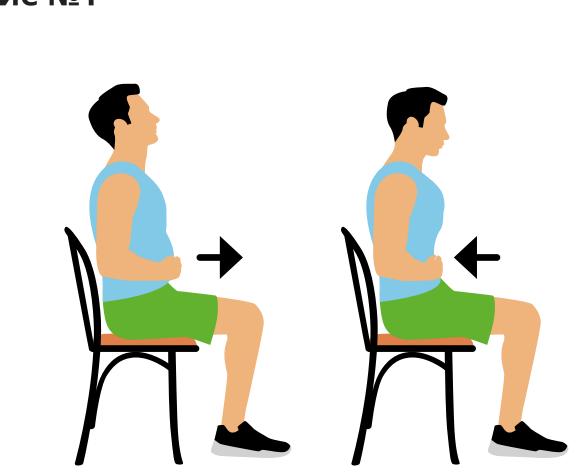
Почему важно соблюдать рекомендации врача? Если вы не следуете рекомендациям своего врача, это может привести к снижению эффективности терапии [1].

Почему важно научиться правильно использовать ингалятор? Обучение технике ингаляции способно привести к снижению риска обострения ХОБЛ на 29% [2].

Почему физическая активность важна для пациентов с ХОБЛ? Неактивные пациенты или пациенты, которые практически не выполняют физических упражнений, имеют повышенный риск смерти и госпитализации по поводу ХОБЛ [3, 4].

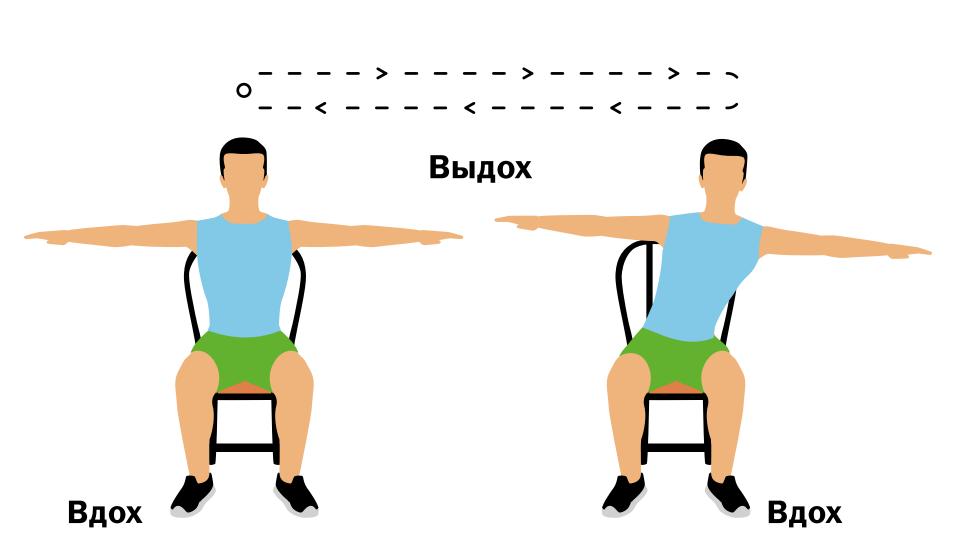
Упражнение №1



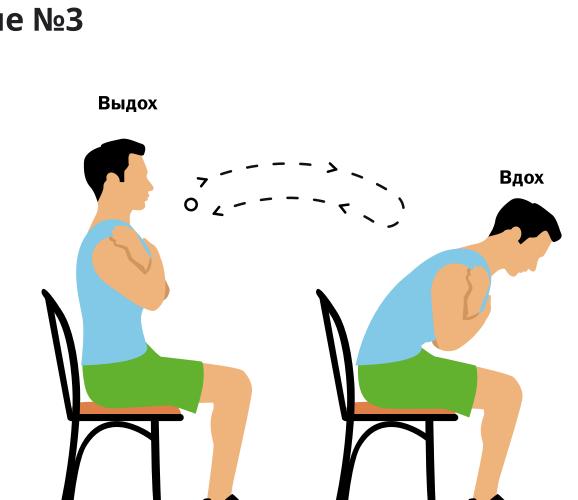
Выполнять сидя. Кладем руки на живот. Вдох носом — живот вперед, выдох — живот в себя. Сначала помогайте себе руками.

Упражнение №2

Выполнять сидя. Руки протянуты в стороны. Движение вбок в одну сторону — вдох, исходное положение — выдох. Аналогично в другую сторону. Выполнять 4-5 раз.



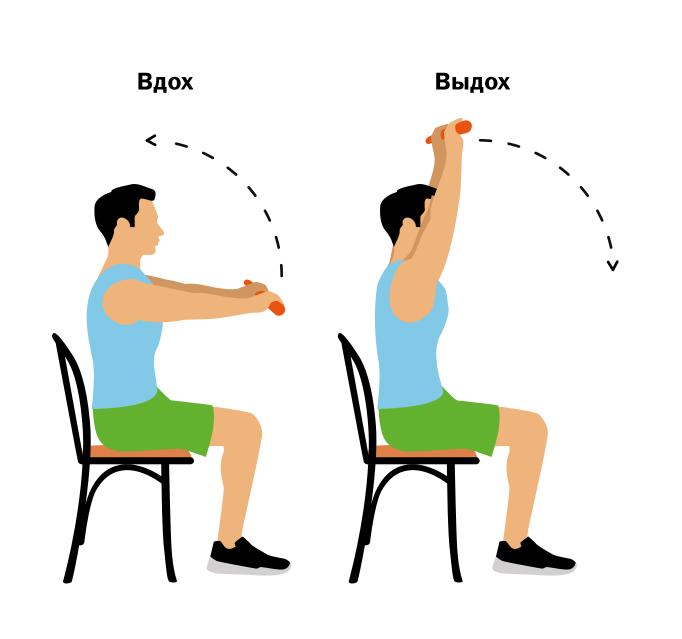
Упражнение №3



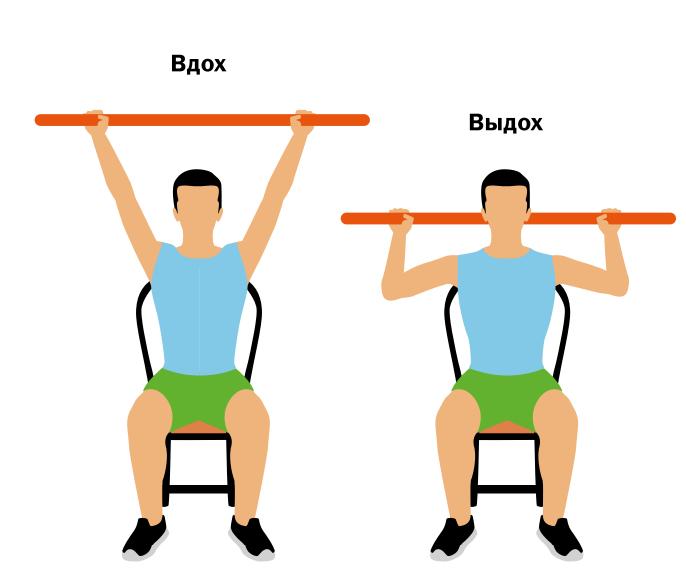
Выполнять сидя. Руки сложить крестом на груди. Вдох — наклон вперед, выдох — исходное положение. Выполнять 4-5 раз.

Упражнение №4

Для этого упражнения необходим инвентарь — гимнастическая палка, вес около килограмма, длина 1,35-1,40 м. Поднимаем палку над головой на вдохе, опускаем за голову на выдохе. Вновь поднимаем палку над головой на вдохе, опускаем в исходное положение вниз перед собой на выдохе.

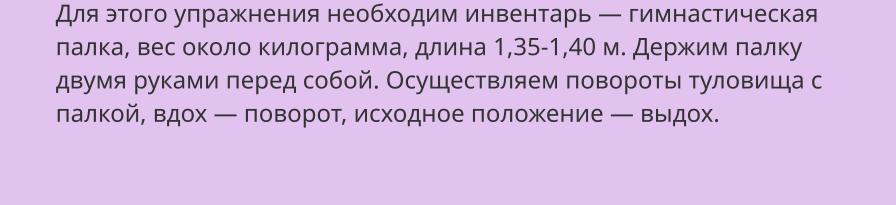


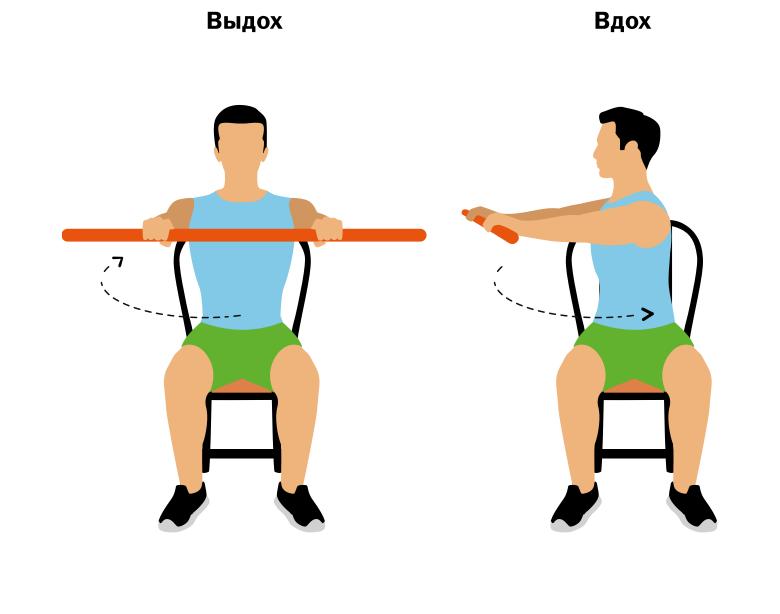
Упражнение №5



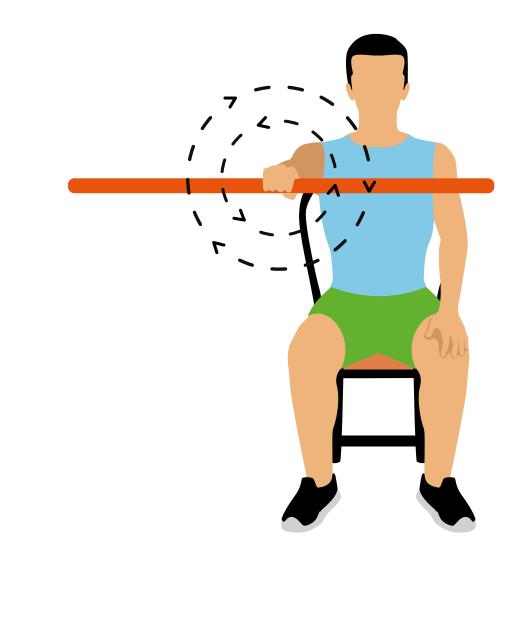
Для этого упражнения необходим инвентарь гимнастическая палка, вес около килограмма, длина 1,35-1,40 м. Держим палку двумя руками над головой, выдох — опустить палку за голову, вдох — поднять палку вверх в исходное положение.

Упражнение №6





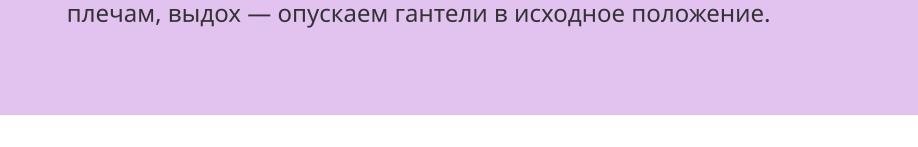
Упражнение №7



Для этого упражнения необходим инвентарь — гимнастическая палка, вес около килограмма, длина 1,35-1,40 м. Держим палку одной рукой по середине перед собой, осуществляем круговое движение только за счет кисти руки. Как только устает одна рука, перекладываем палку в другую руку. Дыхание произвольное.

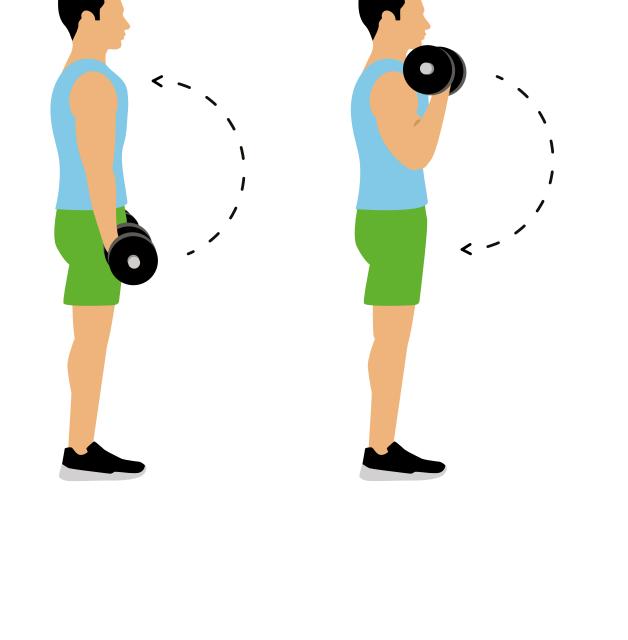
Выдох

Упражнение №8



Для этого упражнения необходим инвентарь — гантели, вес около

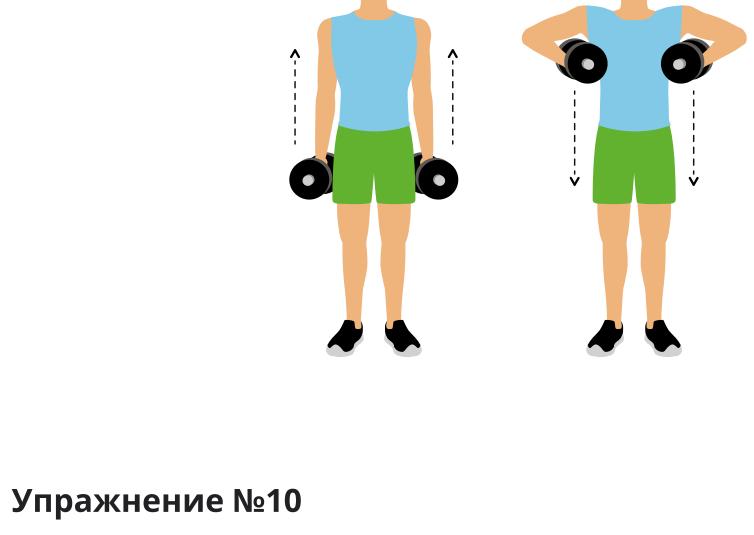
килограмма. Держим гантели внизу, вдох — поднимаем гантели к



Вдох

Выдох

Упражнение №9



Вдох

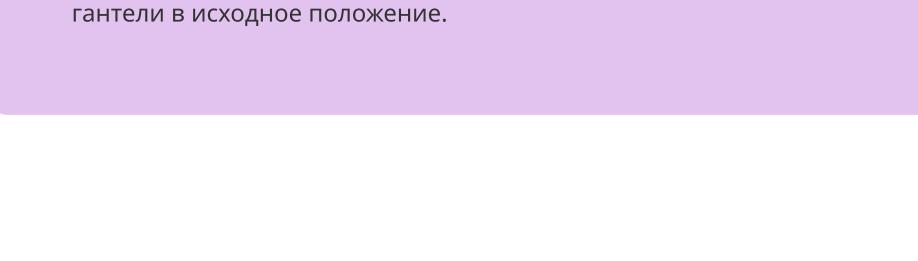
вверх по подмышечной линии, выдох — опускаем гантели в исходное положение.

Вдох

Выдох

Для этого упражнения необходим инвентарь — гантели, вес около

килограмма. Держим гантели внизу, вдох — поднимаем гантели

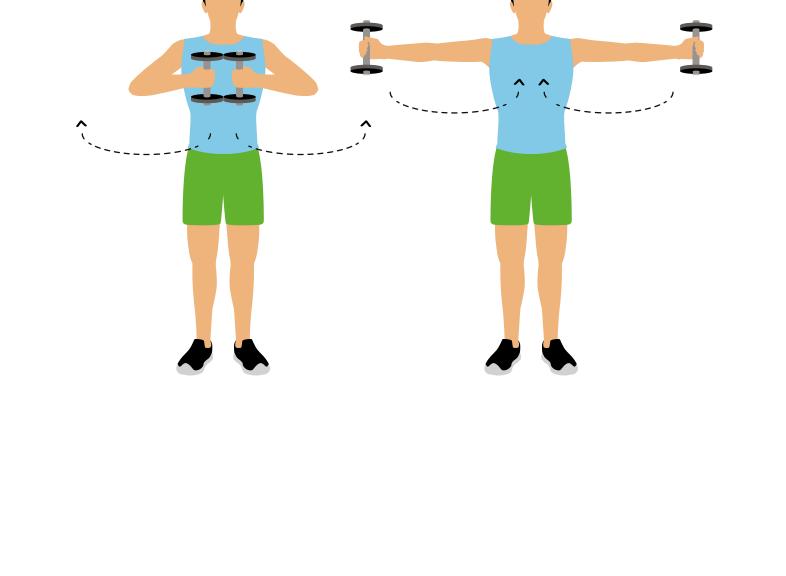


Вдох

Для этого упражнения необходим инвентарь — гантели, вес около

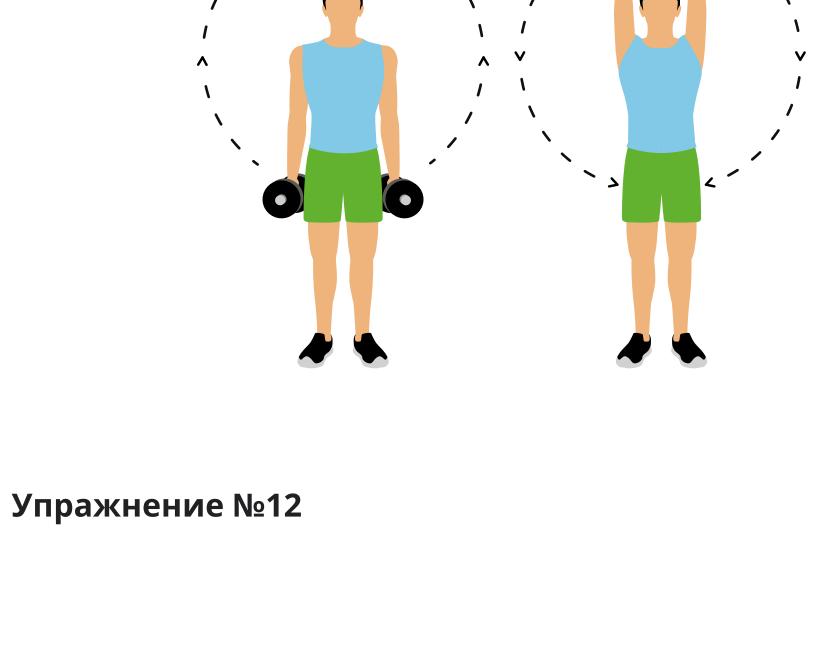
килограмма. Держим гантели согнутыми руками на уровне груди,

локти в стороны, вдох — взмах гантелей в стороны, выдох —



Упражнение №11

Выдох



Выдох

Вдох

Для этого упражнения необходим инвентарь — гантели, вес около

килограмма. Держим гантели внизу, вдох — взмах гантелей вверх

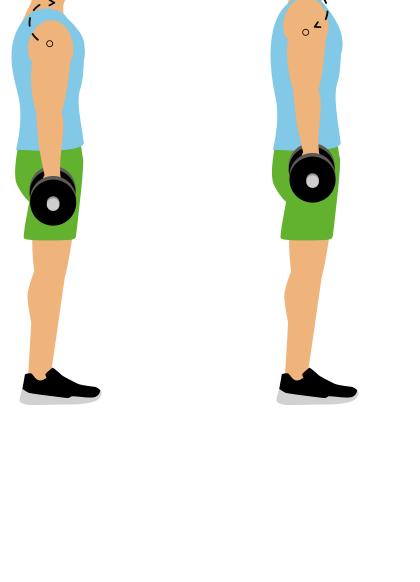
через стороны над головой, выдох — опускаем руки в исходное

положение.

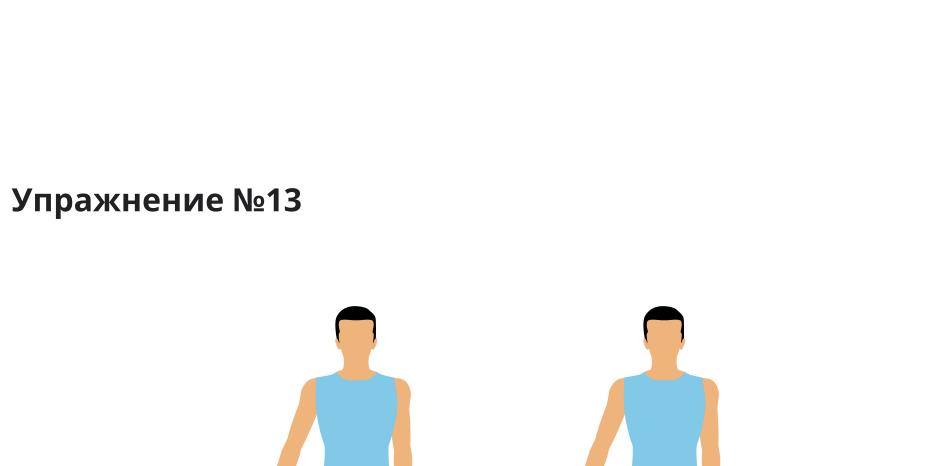
круговых движения назад.

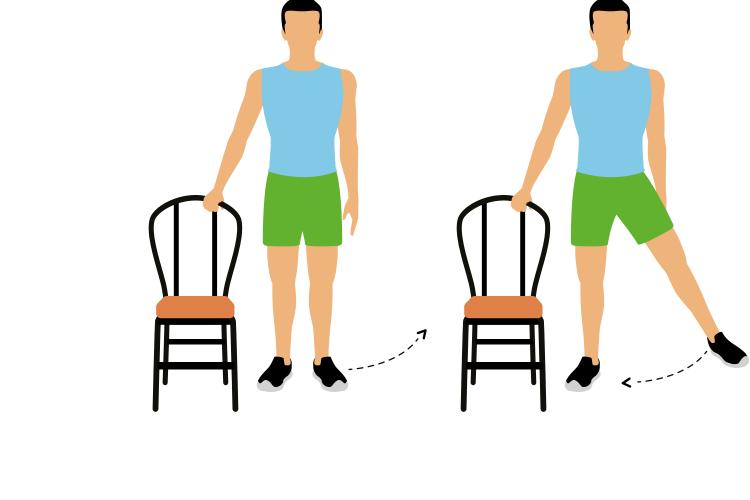
Для этого упражнения необходим инвентарь — гантели, вес около

килограмма. Держим гантели внизу, круговые движения плечами,



вдох — вверх, выдох — опускаем плечи в исходное положение. Делать 3-4 повторения с круговыми движениями вперед, 3-4





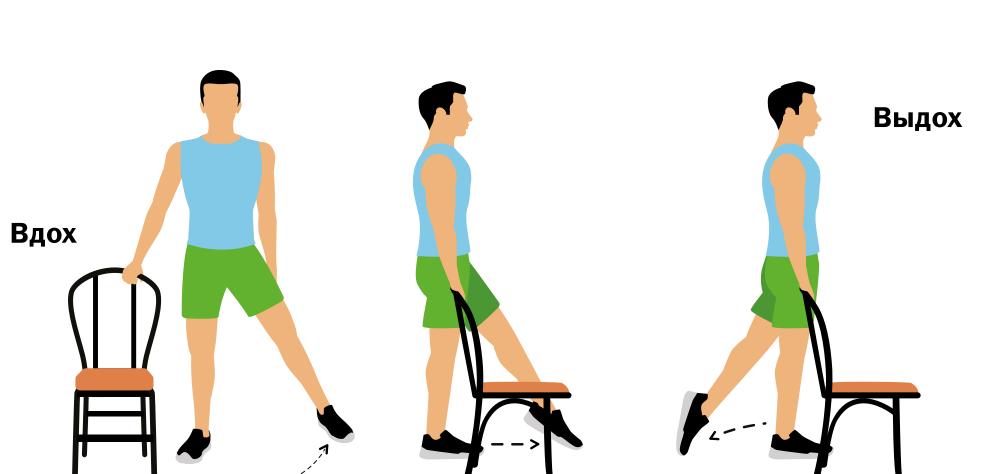
Держимся за опору, одна нога опорная в прямом положении,

второй ногой делаем движение в сторону — вдох, опускаем —

выдох. Повторяем движения для другой ноги.

Упражнение №14





Скачать

SC-RU-04236 04.2024

Список источников:

Данный комплекс упражнений может быть использован только по рекомендации врача.

1. Int J Chron Obstruct Pulmon Dis. 2008 Sep; 3(3): 371–384. Published online 2008 Sep. doi: 10.2147/copd.s3036 2. Maricoto et al. J Am Geriatr Soc. 2018 Oct 6.

2. Garcia-Aymerich J, et al. Thorax 2006; 61: 772-778 3. Troosters T. et al: Respiratory Research (London), 14(1): 1-8, 2013. 4. Gimeno-Santos E. et al: Thorax, 69: 731-739, 2014.