

Φυλλάδιο #1

Αναπνευστικές ασκήσεις



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Αναπνοή με ημίκλειστα χείλη



Καθίστε ήρεμα, σε μία σταθερή, αναπνευστική καρέκλα. Τα πόδια να ακουμπούν στο έδαφος. Οι ώμοι να είναι χαλαροί.



Ξεκινήστε με **εισπνοή από τη μύτη** σε 2 χρόνους.



Εκπνοή από το στόμα σε 4 χρόνους. Στην εκπνοή, τα χείλη σας πρέπει να είναι μπροστά σαν να φυσάτε μέσα σ' ένα καλαμάκι.

Εκτελέστε
5
επαναλήψεις

Διάλειμμα
30"

Επαναλάβετε
τις αναπνοές,
άλλες **5** φορές

Χρησιμοποιήστε αυτό το είδος αναπνοής (Αναπνοή με ημίκλειστα-προτεταμένα χείλη) και στις επόμενες ασκήσεις

Φυλλάδιο #1 Αναπνευστικές ασκήσεις – Ασκήσεις ενδυνάμωσης των αναπνευστικών μυών

Αναπνοή με ημίκλειστα χείλη και στροφή των χεριών

Αρχική θέση



Τοποθετήστε τα χέρια στο πλάι, με τις παλάμες να δείχνουν προς τα πίσω.

Βήμα 1



Στην εισπνοή, σε 2 χρόνους, γυρίστε τις παλάμες προς τα επάνω.

Βήμα 2



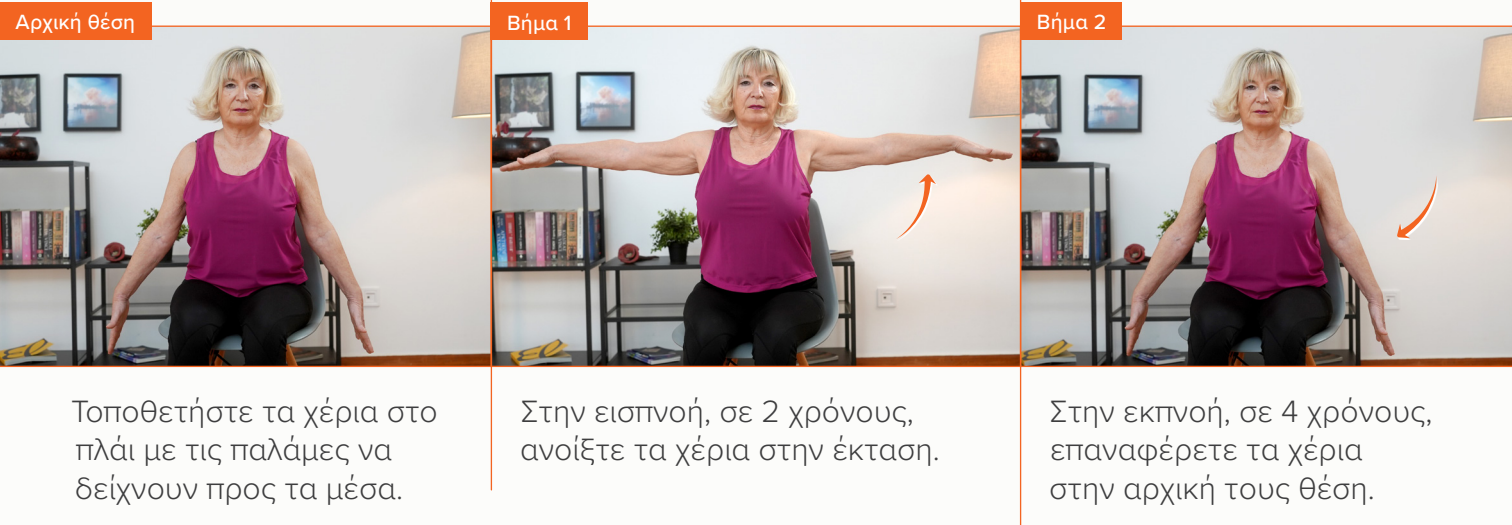
Στην εκπνοή, σε 4 χρόνους, επαναφέρετε τα χέρια στην αρχική θέση.

Εκτελέστε
5
επαναλήψεις

Διάλειμμα
30"

Επαναλάβετε
τις αναπνοές,
άλλες **5** φορές

Αναπνοές και εκτάσεις των χεριών



Εκτελέστε
5
επαναλήψεις

Διάλειμμα
30"

Επαναλάβετε
τις ασκήσεις
με τις αναπνοές,
άλλες **5** φορές

Διάλειμμα

Χαλαρώστε τους ώμους με μικρούς κύκλους προς τα πίσω 4 φορές και στη συνέχεια κύκλους με ανάποδη φορά 4 φορές.

Αναπνοές και προτάσεις των χεριών



Τοποθετήστε τα χέρια στο πλάι με τις παλάμες να δείχνουν προς τα πίσω.

Στην εισπνοή, σε 2 χρόνους, σηκώστε τα χέρια στην πρόταση.

Στην εκπνοή, σε 4 χρόνους, επαναφέρετε τα χέρια στην αρχική θέση.

Εκτελέστε
5
επαναλήψεις

Διάλειμμα
30"

Επαναλάβετε
τις αναπνοές,
άλλες **5** φορές

Αναπνοές και κάμψεις αγκώνα από πρόταση

Αρχική θέση



Τοποθετήστε τα χέρια στην πρόταση με τις παλάμες να δείχνουν προς τα κάτω.

Βήμα 1



Στην εισπνοή, σε 2 χρόνους, λυγίστε αγκώνες προς τα πίσω.

Βήμα 2



Στην εκπνοή, σε 4 χρόνους, επαναφέρετε τα χέρια στην πρόταση.

Εκτελέστε
5
επαναλήψεις

Διάλειμμα
30"

Επαναλάβετε
τις αναπνοές,
άλλες **5** φορές

Διάλειμμα #1



Ελέγξτε τον κορεσμό σας. Όταν ο κορεσμός σας έχει επανέλθει στα επίπεδα ηρεμίας (δηλαδή εκεί που ήταν πριν ξεκινήσετε την άσκηση), μπορείτε να ξεκινήσετε με τις επόμενες ασκήσεις.

Αναπνοές με κάμψεις αγκώνων και τα δάκτυλα να ακουμπούν τους ώμους

Αρχική θέση



Λυγίστε τους αγκώνες και ακουμπήστε τα δάκτυλα στους ώμους.

Βήμα 1



Στην εισπνοή, σε 2 χρόνους, σηκώστε τους αγκώνες προς τα πάνω.

Βήμα 2



Στην εκπνοή, σε 4 χρόνους, πιέστε τους αγκώνες προς τα κάτω.

Εκτελέστε
5
επαναλήψεις

Διάλειμμα
30"

Διάλειμμα #2



Ελέγξτε τον κορεσμό σας και όταν είστε έτοιμοι/ες συνεχίστε στο επόμενο σετ ασκήσεων.

Αναπνοές με ανάταση χεριών από κάμψη αγκώνων στο πλάι στις 90°

Αρχική θέση



Λυγίστε τους αγκώνες σχηματίζοντας ορθή γωνία.

Βήμα 1



Στην εισπνοή, σε 2 χρόνους, σηκώστε τα χέρια στην ανάταση.

Βήμα 2



Στην εκπνοή, σε 4 χρόνους, επαναφέρετε στην αρχική θέση.

Εκτελέστε
5
επαναλήψεις



Διάλειμμα
30"

Αναπνοές με κάμψη αγκώνων και κάμψη/έκταση κορμού

Αρχική θέση



Λυγίστε τους αγκώνες, ώστε να ακουμπούν στα πλευρά σας. Τα χέρια σας να είναι λυγισμένα στους αγκώνες σε ορθή γωνία, δίπλα στο σώμα σας.

Βήμα 1



Στην εισπνοή, σε 2 χρόνους, σπρώξτε τους αγκώνες προς τα πίσω, με μία μικρή έκταση του κορμού.

Βήμα 2



Στην εκπνοή, σε 4 χρόνους, σπρώξτε τις παλάμες μπροστά, κάνοντας καμπούρα στην πλάτη.

Εκτελέστε
5
επαναλήψεις

Διάλειμμα
30"

Πλευρικές αναπνοές

Αρχική θέση



Τοποθετήστε τα χέρια στα πλευρά σας (χαμηλά).

Βήμα 1



Στην εισπνοή, σε 2 χρόνους, σπρώξτε τα χέρια σας προς τα έξω.

Βήμα 2



Στην εκπνοή, σε 4 χρόνους, βγάλτε τον αέρα και χαλαρώστε.

Εκτελέστε
5
επαναλήψεις

Διάλειμμα
30"

Επαναλάβετε
τις αναπνοές,
άλλες **5** φορές

Συγχαρητήρια για την προσπάθειά σας!!!

Εάν δεν έχετε δύσπνοια και έχετε συζητήσει με τον ιατρό σας ότι η φυσική σας κατάσταση το επιτρέπει, μπορείτε να συνεχίσετε στις επόμενες ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης σε καθιστή θέση, αφού κάνετε διάλειμμα τουλάχιστον 3–4 λεπτών.

Για περισσότερες λεπτομέρειες στην εκτέλεση των ασκήσεων, μπορείτε να παρακολουθήσετε το video στην ιστοσελίδα μας www.ipf-askisi-anasa-zoi.gr

Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, ο κύριος επιστημονικός φορέας των Ελλήνων πνευμονολόγων, στηρίζει σταθερά κάθε προσπάθεια για την εκπαίδευση ιατρών, ασθενών και κοινού σχετικά με γνωστές ή σπάνιες αναπνευστικές παθήσεις. Με τις παρεμβάσεις της βοηθά στην ενημέρωση και συνειδητοποίηση των ασθενών και του κοινού γύρω από τις πνευμονολογικές παθήσεις, τη σε βάθος κατάρτιση των μελών της και την ευχερέστερη άσκηση της πνευμονολογίας τόσο σε κρατικές δομές όσο και ιδιωτικά. Στο πλαίσιο αυτών των προσπαθειών, πριν από επτά χρόνια, χρηματοδότησε για ένα χρόνο, μια δοκιμαστική παρέμβαση για πνευμονική αποκατάσταση σε ασθενείς με διάμεσες πνευμονοπάθειες. Η προσπάθεια έφερε καρπούς, η πνευμονική αποκατάσταση είναι πια, στην Ελλάδα, σε έμπειρα χέρια, μια καλά δοκιμασμένη, ασφαλής και πολύ αποτελεσματική μέθοδος για διατήρηση ή βελτίωση της φυσικής κατάστασης σ' αυτούς τους ασθενείς και η εμπειρία που αποκτήθηκε έκτοτε κατά την εφαρμογή της οδήγησε και στη δημιουργία αυτών των βίντεο με τα συνοδευτικά φυλλάδια.

Η δημιουργία των βίντεο και των συνοδευτικών φυλλαδίων πραγματοποιήθηκε υπό την αιγίδα της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας (Πρόεδρος: Στέλιος Λουκίδης, Καθηγητής Πνευμονολογίας ΕΚΠΑ, Υπεύθυνοι Ομάδας Εργασίας των Διάχυτων Διαμέσων Πνευμονοπαθειών 2020-2023: Κατερίνα Μαρκοπούλου, Διευθύντρια ΕΣΥ, Νοσ. Παπανικολάου, Θεσσαλονίκη, Αργύρης Τζουβελέκης, Αναπληρωτής Καθηγητής Πνευμονολογίας Πανεπιστημίου Πατρών, με συντονιστή της Ομάδας τον κ. Τζανάκη, Καθηγητή Πνευμονολογίας Πανεπιστημίου Κρήτης) με την υποστήριξη της Εταιρείας Boehringer Ingelheim.

Σχεδιασμός και υλοποίηση προγράμματος άσκησης: Κωνσταντίνα Δίπλα, Ανδρέας Ζαφειρίδης, Εργοφυσιολόγοι, Καθηγητές ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ.
Συνεργάτες: Στέλλα Κρητικού, Ph.D.c Ιωάννης Γκαλγκουράνας, M.Sc..

Θερμές ευχαριστίες στην κα Ελένη Σταμούλη και τον κ. Δημήτρη Ασβεστά, που πάσχουν από πνευμονική ίνωση και εκτέλεσαν με εξαιρετική ικανότητα (θαυμαστές επιδόσεις) το πρόγραμμα μπροστά στην κάμερα.

Μια πρωτοβουλία της Ελληνικής
Πνευμονολογικής Εταιρείας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Με την ευγενική χορηγία της
φαρμακευτικής εταιρείας



Boehringer
Ingelheim