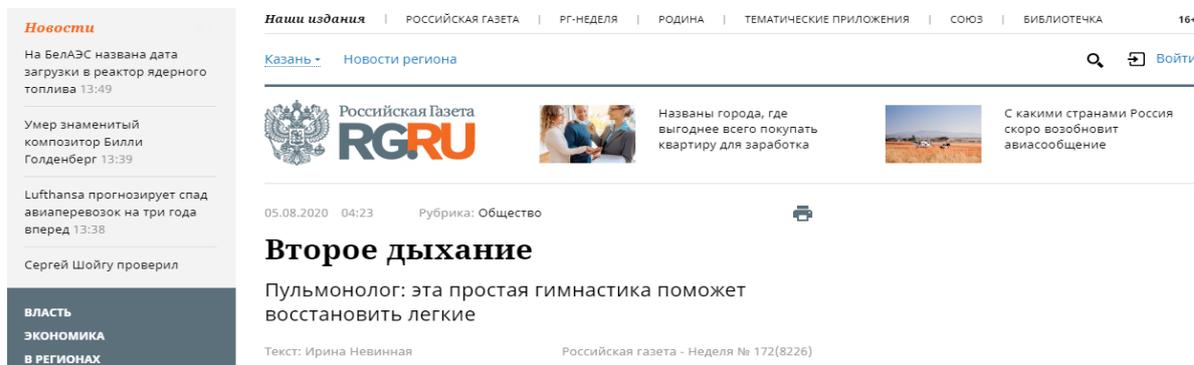


Невинная, Ирина. Второе дыхание / И. Невинная. - Текст: непосредственный, электронный // Российская газета. – 2020. – № 172 (5-11 августа). – С. 22
 URL: <https://rg.ru/2020/08/05/pulmonolog-eta-prostaia-gimnastika-pomozhet-vosstanovit-legkie.html>



Даже те, кто болел коронавирусом легко, говорят, что заболевание не из тех, что "как рукой снимает": после выздоровления долго держатся слабость, одышка, остаточный кашель. Заниматься физическим восстановлением нужно обязательно. Прежде всего это дыхательная гимнастика - упражнения, направленные на восстановление дыхательной мускулатуры, укрепление мышц, которые отвечают за вдох и выдох. В Минздраве только что выпустили рекомендации по реабилитации больных COVID-19. Об этом в статье Ирины Невинной «Второе дыхание». На что обратить внимание, восстанавливаясь после COVID-19, "РГ - Неделе" рассказала постоянный эксперт, врач-пульмонолог Пироговского центра (КДЦ Арбатский) Ольга Богуш.

НЕКОТОРЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ

Источник: методические рекомендации по реабилитации пациентов, переболевших COVID-19 Минздрава России

ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ – МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ И ЛЕЖА, И СИДЯ НА СТУЛЕ



Надуваем живот (вдох). Втягиваем живот (выдох). На вдохе давим рукой на нижнюю часть груди. В конце выдоха - надавливаем на живот

НАКЛОНЫ СИДЯ НА СТУЛЕ, РУКИ НА КОЛЕНЯХ



Наклон тела вперед, руки скользят по голеним до стоп (выдох). Возвращение в исходное положение (вдох). Во время наклона выдох может быть длинным - считаем вслух как можно дольше. Второй вариант - форсированный выдох, произносим «Р-Р-Р»

МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ СИДЯ ИЛИ ЛЕЖА



Руки в стороны (вдох). Обнять себя за плечи (форсированный выдох с произнесением Р-Р-Р) Допускается откашливание между повторениями

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ С ВАЛИКОМ ПОД ТАЗОМ



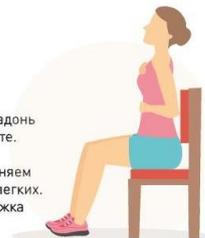
Попеременное сгибание ног в коленных суставах. Дыхание произвольное

СТОИМ НА КОЛЕНЯХ И КИСТЯХ РУК



Глубокий вдох. Форсированный выдох с произнесением «Р-Р-Р»

ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ - МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ ЛЕЖА И СИДЯ



Легим на спине. Одна ладонь на груди, другая на животе. Глубокий вдох грудью, выпячивая живот, наполняем воздухом нижний отдел легких. На вершине вдоха задержка дыхания на 1-2 сек. Медленный выдох с постепенным опаданием живота