



Дыхательная гимнастика при бронхиальной астме

Бронхиальная астма – одно из самых распространенных неинфекционных заболеваний детей и взрослых.

Основные симптомы астмы: кашель, хрип, одышка, чувство сдавленности в груди. Все они становятся следствием воспаления и сужения малых дыхательных путей в легких.

Приступ астмы можно предотвратить, избегая провоцирующих факторов болезни: контактов с аллергенами, пылью, бытовой химией, стресса и волнений, табачного дыма и инфекций, затрагивающих дыхательную систему.

Борьба с бронхиальной астмой должна быть комплексной. Строго обязательным пунктом является выполнение дыхательной гимнастики. Не стоит относиться к дыхательной гимнастике скептически. Это методика известна еще с древних времен, она действительно позволяет избавиться от дыхательных и физических недугов. Главное – это грамотный подход.

Дыхательная гимнастика – это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания, сердечно-сосудистых болезней, вегетативной дисфункции, половых расстройств у женщин и мужчин, сахарного диабета, а также для похудения.

Дыхательные упражнения – являются неотъемлемой частью физической культуры и спорта; так как каждое упражнение, каждое движение человека сопровождается вдохом и выдохом. Дыхание – главный источник жизни. Человек сможет прожить без воды и пищи несколько дней, а без воздуха максимум – несколько минут.

Дыхание – это совокупность процессов, которые обеспечивают поступление в организм кислорода и выделение из него углекислого газа (внешнее дыхание) и использование кислорода тканями и клетками для окисления органических веществ с освобождением содержащейся в них энергии, необходимой для жизнедеятельности (клеточное дыхание, тканевое дыхание). Диафрагма и дыхательная мускулатура человека работает, подчиняясь его сознанию и воле, поэтому для того чтобы правильно дышать, крайне важно знать устройство и механизм работы органов дыхания.

Общие принципы дыхательных упражнений:

- Комплекс упражнений дыхательной гимнастики следует выполнять медленно и постепенно, избегая резких вдохов и выдохов, которые могут спровоцировать осложнение заболевания. Начинать нужно с легкого, особенно для новичков. При необходимости усложнять нагрузки можно постепенно, не перетруждаясь, иначе это нанесет вред.
- Упражнения должны выполняться в соответствии с индивидуальным ритмом. У каждой системы есть свои особенности, можно упростить слишком сложный подход. Но упрощение должно соответствовать правилам.
- Головокружение – это частый спутник дыхательных практик. Не стоит этого бояться. Специалисты знают об этом эффекте, поэтому дают советы по сокращению нагрузки, увеличению паузы между подходами.
- Другие дискомфортные ощущения могут быть связаны с неправильным выполнением упражнения.
- Гимнастику лучше делать на свежем воздухе. Если такой возможности нет, то хорошенько проветрите помещение.

При систематическом выполнении **лечебная дыхательная гимнастика помогает:**

- нормализовать кислородный обмен во всех клетках организма;
- улучшить циркуляцию воздуха в дыхательной системе;
- стимулировать работу легочных альвеол;
- увеличить объем вдыхаемого кислорода;
- повысить выносливость организма;
- сократить число спазмов во время обострения;
- восстановить физиологические параметры глубины и частоты дыхательного ритма.

Назначаются упражнения из комплекса дыхательной гимнастики в период ремиссии и в том случае, если отсутствуют индивидуальные противопоказания. Разрешение на выполнение дыхательных упражнений выдается лечащим врачом, который учитывает особенности организма пациента и стадию его недуга.

Не рекомендуется заниматься дыхательными физическими нагрузками при диагностированной бронхиальной астме в следующих случаях:

- при наличии текущих инфекционных заболеваний;
- в послеоперационный период;
- в моменты обострений;
- при повышении температуры тела свыше 38 градусов;
- при наличии в организме воспалительных процессов;
- при обнаружении сердечной недостаточности;
- при нарушении сердечного ритма (свыше 120 ударов в минуту).

При бронхиальной астме хорошо помогают диафрагмальное дыхание (с использованием мышц брюшного пресса), техники дыхания с контролем осанки, медленные вдохи через нос и выдохи через рот. Прежде чем выбрать комплекс дыхательных упражнений для себя, стоит проконсультироваться с лечащим врачом!

Дыхательная гимнастика по А. Стрельниковой

Методика Стрельниковой основывается на газообмене. В легкие поступает большой объем воздуха, чем обычно, поэтому газообмен в крови стимулируется. В упражнениях участвует не только дыхательная система, но и диафрагма, голова, шея, брюшной пресс. Гимнастика задействует весь организм, поэтому так велико ее благоприятное влияние.

- помогает улучшить вентиляцию легких, разогнать кровообращение, очистить дыхательную систему и повысить выносливость.

Упражнение «Насос». Встаньте ровно (исходное положение). Сделайте легкий поклон и одновременно – шумный и короткий вдох носом. Возвратитесь в исходное положение (делаем выдох). Поклоны делаются ритмично и легко, низко не наклоняйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

Упражнение «Сброс груза». Встаньте ровно. Из этой позы поднимите руки вверх на вдохе, на выдохе свободно опустите руки вдоль корпуса, будто избавляясь от груза.

Упражнение «Передний шаг». Встаньте ровно (исходное положение). Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота. На правой ноге в этот момент сделайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох. Возвратитесь в исходное положение (делаем выдох). Затем поднимите правую ногу, согнутую в колене, а на левой слегка присядьте, и шумно «шмыгайте» носом.

Упражнение. Также хороший эффект дают короткие ритмичные вдохи и такие же короткие выдохи. Выполнять их можно с поворотом корпуса влево – на вдохе, а выдох совершать при возвращении в исходное положение. Затем следует сменить реверс нагрузки.

Все вышеуказанные упражнения необходимо **выполнять аккуратно**. Достаточно 8-10 повторений для каждого элемента. Для достижения лечебного эффекта потребуется упражняться не менее 4 раз в неделю.

Система дыхания по К. Бутейко

В методике К. П. Бутейко универсальный комплекс дыхательных упражнений, направленный на развитие поверхностного, глубокого, редкого дыхания, как на вдохе, так и на выдохе, как в состоянии покоя, так и при физической нагрузке. Выполнение гимнастики должно проходить строго под контролем специалиста и на пустой желудок! Требуется предварительная оценка функции легких, определение частоты пульса, вычисление контрольной паузы. Еще одна причина выполнения упражнений под наблюдением врача – это реакция ощущения. Человек во время выполнения дыхательной гимнастики по методике Бутейко может почувствовать недомогание, сопровождаемое повышением температуры, рвотой и болями. Однако этот эффект Бутейко призывает считать нормой. Современные ученые разошлись во мнениях. Некоторые полагают, что методика опасна для дыхательного центра, а британские ученые считают поверхностное дыхание эффективным и действенным. Мы оставили перед собой цель только ознакомиться с методом Бутейко.

Дополнительные типы упражнений при бронхиальной астме:

- встаньте прямо, руки расположите перед грудью. Выполняйте медленное разведение рук с длительным вдохом таким образом, чтобы лопатки за спиной свелись друг к другу. На выдохе возвращайте руки в начальную позицию.

- проговаривайте согласные звуки (особенно шипящие и звонкие) и различные сочетания согласных звуков («дрх», «крз», «шчд», «пф», «бр»);
- на выдохе проговаривайте гласные звуки (а, э, и, о, у, ы, э);
- расположите перед собой емкость с водой и трубочку. Глубоко вдохните, а затем выдохните медленно и плавно через трубочку. Каждый раз контролируйте объем кислорода в легких так, чтобы выдох был долгим.

Профилактика стрессов при бронхиальной астме

Упражнение «Дыхание животом»

Дыхание животом так же называют диафрагмальным или брюшным дыханием. Оно считается оптимальным, естественным типом дыхания, поэтому распространено среди йогов и спортсменов. Брюшное дыхание можно наблюдать также у детей или животных; их тело активно включено в процесс дыхания, их живот двигается в такт дыханию. Это правильно для нашего тела – двигаться вместе с дыханием.

К сожалению, современный образ жизни противоречит правильному дыханию. Мы много сидим, носим неудобную обтягивающую одежду, испытываем стресс – всё это приводит к скованному дыханию, без участия диафрагмы. Такое дыхание снижает эффективность газообмена, в результате клетки тела не получают питательные вещества и живут в режиме дефицита, который приводит к хроническим заболеваниям, затуманенному сознанию и умственной вялости.

Во время дыхания животом тело расслабляется, происходит эффективная вентиляция нижних частей лёгких, снижается высокое кровяное давление, нормализуется частота сердечных сокращений, кишечник и другие органы брюшной полости получают достаточное количество кислорода, что стимулирует их работу. Так же в процессе такого типа дыхания происходит массаж органов брюшной полости, что препятствует застойным явлениям в кишечнике. В процессе исследования эта дыхательная техника показала, что она способствует также стабилизации уровня сахара в крови и улучшает контроль над ним у пациентов с диабетом.

Осознанное дыхание с вовлечением диафрагмы – это дыхательная техника, позволяющая нам быть здоровыми на всех уровнях.

Выполнение: стоя, сидя или лежа. Направляем внимание на область пупка. Делаем выдох, подтягиваем стенку живота к позвоночнику. Затем делаем медленный вдох через нос, расслабляя диафрагму; стенка живота мягко направляется вперед, при этом нижняя часть легких наполняется воздухом. Далее на выдохе как можно больше втягиваем живот, выпуская воздух из легких через нос.

При брюшном дыхании воздухом наполняются только нижние доли легких, и таким образом волнообразное движение делает только живот, а грудь остается неподвижной.

Осваивать любое из вышеописанных упражнений необходимо под наблюдением специалиста и лишь затем выполнять самостоятельно!

Информацию подготовила:

психолог I квалификационной категории Орехво О.В.,
ГУЗ «Гродненский ОЭД»