



سازمان تأمین اجتماعی

بیمارستان شهید دکتر لبافی نژاد

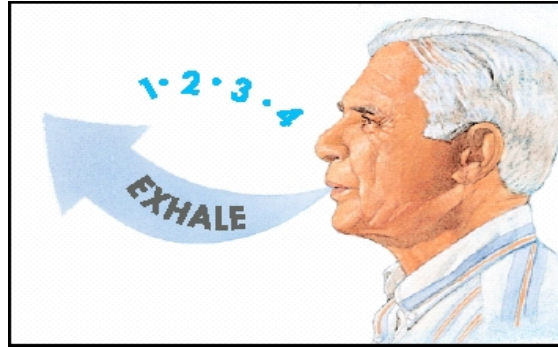
## تنفس لب غنچه ای

### (Pursed-lips Breathing)

نشریه شماره ۶۳

شماره تماس: ۲۳۶۰۱

۲- در مرحله بعد لب ها به صورت غنچه در آمده و از طریق مرکز لب ها بازدم به آرامی صورت می پذیرد.



۳- بازدم باید کمی حالت دمیدن داشته باشد و به آرامی ادامه یابد.  
۴- زمان بازدم باید دو برابر دم باشد.

این تنفس نوعی تمرین درمانی است که باعث بهبود عملکرد ریه می گردد و بیمار فرا می گیرد چگونه نوعی نظم (ریتم) را بصورت کنترل شده در سیستم تنفسی بوجود آورده که در نهایت منجر به بهبود عملکرد ریه گردد.

این نوع تنفس همچنین باعث ایجاد نوعی آرامش روانی با استفاده از تکنیک "تنفس ریتمیک" می گردد که می تواند در بیماران مزمن ریوی و آشفته کارایی داشته باشد.

این روش بصورت ایستاده، نشسته و خوابیده قابل اجرا می باشد.

#### مراحل اجرا شامل :

۱- فرد به آرامی از طریق بینی با دهان بسته هوا را به درون ریه می کشد.

