



تمرین شماره ۷: یک دست کاملاً کشیده به سمت جلو و با دست مقابل از ناحیه شانه کشیده می گردد و بمدت ۱۰ ثانیه نگه داشته می شود. در طرف دیگر همانطور تکرار می گردد.



تمرین شماره ۸: دست ها چفت شده به سمت بالا کشیده می گردد و ۱۰ ثانیه نگاه داشته می شود.



تمرین شماره ۹: یک دست بالا برده و دست ها در جهت مخالف کشیده می گردند و در این حالت ۱۰ ثانیه نگاه داشته می شود و در طرف مقابل دوباره تکرار می گردد.



تمرین شماره ۴: یک دست کاملاً کشیده شده مانند تصویر زیر در حالی که انگشتان توسط دست مقابل به سمت عقب کشیده می گردند و به مدت ۱۰ ثانیه نگاه داشته می شوند. برای دست طرف دیگر کاملاً تکرار می گردد.



تمرین شماره ۵: مانند تصویر زیر دست ها در پشت سر چفت شده و به سمت طرفین خم شده و بمدت ۱۰ ثانیه نگاه داشته می شود.



تمرین شماره ۶: دست ها پشت سر چفت شده بیمار به سمت جلو خم شده و ۱۰ ثانیه خود را در همان حالت نگاه می دارد. سپس بیمار به سمت عقب خم شده و ۱۰ ثانیه در همان حالت خود را نگه می دارد.

این مجموعه شامل تمرینات کششی برای بیماران ریوی است. این تمرینات فاقد اثرات جانبی مضر است که می تواند یک فعالیت ایمن را برای بیمار فراهم سازد و در عین حال موجب بهبود عملکرد عضلات بدن، قلب و ریه گردد. نکته اساسی در این تمرینات اجرای آرام آنها بوده و کشش بصورت پیوسته براندام ها وارد می شود.

تمرین شماره ۱: مانند تصویر دست ها به آرامی به عقب کشیده می شود و ۱۰ ثانیه نگاه داشته می شود. سپس دست ها به بالا کشیده شده و ۱۰ ثانیه نگاه داشته می شود. سپس دست ها به بالا و طرفین کشیده شده و ۱۰ ثانیه نگاه داشته می شوند.



تمرین شماره ۲: دست ها از پشت به هم چفت شده به سمت بالا کشیده شده و ۱۰ ثانیه نگاه داشته می شود.



تمرین شماره ۳: مانند تصویر یک آرنج خم شده به سمت عقب کشیده می شود در حالی که دست دیگر به میزان کشش کمک می کند و به مدت ۱۰ ثانیه در آخرین حالت نگاه داشته می شود. طرف مقابل نیز دوباره تکرار می گردد.



سازمان تاهین اجتماعی

بیمارستان شهید دکتر لبافی نژاد

تمرین برای بیماران ریوی



تمرین شماره ۱۳: مانند تصویر زیر دست ها را به دیوار گذاشته و یک پا به سمت عقب رفته و پای جلو خم می گردد درحالی که پای عقب به حالت کشیده می ماند و به مدت ۱۰ ثانیه نگاه دداشته می گردد.



تمرین شماره ۱۴: درحالت ایستاده یا نشسته مانند شکل زیر یک پا به سمت عقب کشیده می گردد و ۱۰ ثانیه نگاه داشته می شود. پای طرف مقابل نیز به همان صورت اجام می شود.



در صورت وجود بیماری قلبی و ریوی حاد ایجاد درد یا هر گونه مشکلی با پزشک یا فیزیوتراپیست خود مشورت کنید.



تمرین شماره ۱۰: دست ها مانند تصویر به سمت طرفین و عقب کشیده شده و ۱۰ ثانیه نگاه داشته می شوند.



تمرین شماره ۱۱: یک پا ازعقب با دست مقابل کشیده شده و ۱۰ ثانیه نگاه داشته می شود. طرف مقابل نیز به همین صورت انجام می پذیرد.



تمرین شماره ۱۲: مانند شکل یک پا در طرف مقابل قرار گرفته و ۱۰ ثانیه نگاه داشته می شود. طرف مقابل نیز به همان صورت اجرا می گردد.

نشریه شماره ۶۲

شماره تماس: ۲۳۶۰۱