




## Légzőtorna

„Olyan nekem, mint a levegő.” - mondjuk azokra a dolgokra, amelyek teljesen természetesen számunkra. Ilyen a légzőszervrendszerünk is, mely központjában a **tüdő**, mint egy szerény pumpa, csendben teszi a dolgát. Egy régi hindu közmondás szerint: „**Nem mindegy, hogy egy szobának a közepét seperik csak ki, vagy minden szegletét.**” Az emberek mégis ezt teszik, a tüdejükkal. A helyes légzés megtanulása nagyon fontos mind az egészséges, mind a beteg ember számára!

### **Hatásai:**

**Égészséges ember számára** növeli a tüdő térfogatát, mely egyenesen arányos a felvett oxigén mennyiségének növekedésével, ami serkenti a szervek, szövetek oxigén dús vérellátását. Jó közérzetet, és helyes testtartást biztosít. **A tüdőbetegek számára a légzőtorna könnyebbé teszi a mindennapokat. Ugyanis segíti a váladékürítést, növeli a tüdő befogadóképességét, javítja a légzést, késlelteti a betegség előrehaladását.**



A beteg állapotától függően más-más gyakorlatok betanítása szükséges, gyógytornász segítségével. **Érdemes minden tüdőbetegnek megtanulni, és folyamatosan gyakorolni tovább otthonában! A következőkben bemutatott gyakorlatok jótékony hatásúak, azonban a különböző tüdőt érintő megbetegedések esetén, egyénenként más-más hatást válthatnak ki. Konzultáljon kezelőorvosával a gyakorlatok megkezdése előtt!!!**

### **Légzőgyakorlatok otthonra:**

Napi 20 perc torna elegendő.


### **Pozitív hatások:**

A **hasi** illetve a **mélylégzés elsajátítása**, a **rekeszizom** működésének tudatos irányítása, a **helyes légzésritmus** kialakítása, a **lassú kilégzés** csökkenti a nehézlégzést.

A gyakorlatok egy részében a **testhelyzetet** használjuk arra, hogy elősegítsük a váladék kiürülését a különböző tüdőterületekből, ha van (pl. függőleges helyzet). Az **irányított köhögés** is erre szolgál: a nyugalmi légzésnél mélyebb belégzés után akaratlagosan végezve a gyors légáramlás nyíró ereje eltávolítja a váladékot a nyálkahártyáról. A forszírozott kilégzési technika is segíthet. 2-3 hirtelen gyors lehelés, erőltetett kilégzés, hasprés alkalmazásával. Ez a módszer, a köhögésnél kevésbé fárasztó és ritkábban idéz elő hörgőgörcsöt. Azoknak ajánlható, akik csak „köhécselésre” képesek. A friss levegőn végzett légzőgyakorlatok a legelőnyösebbek. Ha nem oldható meg, nyissunk ablakot a szobában a tornához.

### **Gyakorlatok:**

Előfordulhat szédülés torna közben, ami teljesen normális, hiszen sok oxigén dús levegő áramlik a tüdőnkbe. Ilyenkor tartsunk egy kis szünetet. Fontos elsajátítanunk a hasi illetve a mellkasi légzést. A mellkasi légzésnél az oxigént tudatosan a tüdőnkbe irányítjuk, míg hasi légzésnél a rekeszizmot vezéreljük.





Fekvő helyzetben (nehézlégzés, váladék előfordulása esetén végezzük ülő helyzetben), tegyük két kezünket a mellkasra és végezzünk nyugodt belégzést orron keresztül, majd lassan engedjük ki szájon át. Ismételjük 8-szor. Ez a mellkasi légzés.



Fekvő helyzetben (nehézlégzés, váladék előfordulása esetén végezzük ülő helyzetben), tegyük egyik kezünket a mellkasra, másikat a hasra. Végezzünk nyugodt belégzést orron keresztül a hasunkba. Ezt úgy érhetjük el, ha belégzés közben lassan kidomborítjuk hasunkat, majd lassan engedjük ki szájon át. Ismételjük 8-szor.



Függőleges helyzetben húzzuk hátra vállainkat, mély belégzéssel, orron keresztül. (A vállak hátrahúzásával a tüdő felső szakaszát lélegeztetjük át.) Elöl fogjuk össze kezeinket, domborítsuk a hátat, miközben kifújuk a levegőt szájon keresztül. Ismételjük 5-ször.



Függőleges helyzetben tárjuk szét két karunkat, orron keresztül, mély belégzéssel. Ezzel a tüdő középső szakaszát lélegeztetjük át. Majd engedjük ki a levegőt szájon át, miközben összefonjuk a karunkat. Ismételjük 5-ször.



Térdelő helyzetben (akinek fáj a térd, végezheti széken ülve is), vegyünk mély levegőt orron keresztül, miközben megnyújtózunk egyik oldalra. Majd engedjük le a kar szájon át történő kilégzéssel. Másikra oldalra is végezzük el. Ismételjük 5-ször.

Napi 20 perc légzőtorna már pozitív hatású lehet. Ha jól esik, végezhetjük szabad levegőn, séta közben is ezeket a gyakorlatokat.

**De mindig óvatosan, hisz szédülés (az túlzott oxigén bevitel miatt) bármikor előfordulhat. Ilyenkor pihenjünk meg, üljünk le pár percre!**