



ODDELEK ZA FIZIOTERAPIJO (FTH)

## DIHALNE VAJE (Navodila pacientom)

Dihalne vaje lahko izvajamo v različnih položajih:

- sede
- polsede
- stoje
- leže na hrbtu ali boku

Najprej se udobno namestimo, zravnamo trup in glavo ter sprostim ramenski obroč.

Lahko se osredotočimo samo na vdih (vedno skozi nos) in izdih (vedno skozi usta). Upor povečamo z izpihovanjem na črke S, Š in F. Dihanju lahko dodamo tudi gibe z rokami oz. s trupom.

1. Roki med vdihom dvignemo do višine ramen in med izdihom spustimo nazaj v začetni položaj.
2. Roki med vdihom dvignemo vstran in jih med izdihom stisnemo nazaj k trupu.
3. Med vdihom potegnemo rameni nazaj (lopatici skupaj) in med izdihom spustimo v začetni položaj.
4. Vdihnemo in ob tem dvignemo desno roko ter trup rahlo nagnemo v levo stran. Za trenutek zadržimo dih, nato izdihnemo in se vrnemo v prvotni položaj. Enako ponovimo z drugo stranjo.
5. Roki položimo za ušesa, počasi vdihnemo in ob tem razširimo komolce. Za trenutek zadržimo dih, nato počasi izdihnemo. Med izdihovanjem komolce in glavo spustimo rahlo naprej.
6. Vdihnemo in ob tem dvignemo ramena k ušesom. Za trenutek zadržimo dih, nato izdihnemo in spustimo ramena. Roki naj visita popolnoma sproščeno navzdol.
7. Med vdihom zasukamo telo vstran ter diagonalno v isti smeri dvignemo in odpremo roko. Med izdihom se vrnemo v začetni položaj. Enako ponovimo na drugi strani.
8. Zavzamemo polsedeč položaj, roke položimo na zgornji del trebuha (pod žličko) in jih med vdihom narahlo odrinemo od trebuha. Med izvajanjem pravilnega trebušnega (preponskega) dihanja se med vdihom zgornji del prsnega koša in ramena ne dvignejo.

Vsako vajo ponovimo 3 do 5-krat zapored. Vsaki vaji sledi počitek.

Če se med vadbo pojavijo vrtoglavica, bolečine, mravljinčenje ali druge težave, vadbo prekinite in se posvetujte z zdravnikom ali fizioterapevtom.