

Aveți BPOC?

Preluăți din nou controlul asupra respirației!

Boala pulmonară obstructivă cronică (BPOC) poate provoca probleme de respirație, ceea ce poate face ca activitățile de zi cu zi, cum ar fi urcatul scării sau căratul/transportul sacozelor grele cu alimente, să devină o provocare.¹ De asemenea, problemele de respirație pot determina un stres intens, ceea ce poate duce la panică și o senzație și mai puternică de dificultate în respirație.²

Întrebați-vă câteva tehnici de respirație și poziții care vă pot ajuta să faceți față problemelor de respirație, astfel încât să aveți mai mult control asupra respirației!³



Respirație controlată

- Găsiți o poziție confortabilă.
- Puneți brațele pe genunchi și relaxați-vă umerii.
- Așezați o mână pe piept și cealaltă pe abdomen.
- Inspirați și expirați încet pe nas, cu gura închisă.

Când respirația este controlată, mâna ținută pe piept abia dacă trebuie să se miște.



Aceasta este potrivită în mod special pentru persoanele cu BPOC, deoarece căile respiratorii îngustate pot bloca aerul în plămâni



Respirație cu buzele țuguiate

- Inhalați ușor pe nas și țuguiți ușor buzele.
- Expirați cât de mult timp vă este confortabil, dar nu vă forțați să goliți complet plămâni.



Respirație pas cu pas

- Respirați adânc în timp ce urcați prima treaptă.
- Expirați în timp ce continuați să urcați scările și repetați tehnica.

Vă ajută să numărați în timp ce mergeți.



Poziții care pot reduce respirația dificilă:²



Sprrijiniți-vă de o masă pentru suport și aplecați-vă în față.



Aplecați-vă în față în timp ce stați așezat, sprijinindu-vă coatele pe genunchi.



Așezați-vă capul și brațele pe o pernă pe o masă în cazul în care simțiți că nu mai aveți aer.

Discutați cu un profesionist din domeniul sănătății despre cum vă simțiți, astfel încât să puteți obține sprijinul de care aveți nevoie!



Bibliografie:

1. Organizația Mondială a Sănătății. Chronic obstructive pulmonary disease (COPD). disponibil la: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-\(copd\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-(copd)) (accesat în martie 2021) 2. Royal United Hospitals Bath NHS Foundation Trust. Physiotherapy for COPD. Pulmonary Rehabilitation. Disponibil la: https://www.ruh.nhs.uk/patients/services/respiratory/documents/RES008_Physiotherapy_for_COPD.pdf (accesat în martie 2021) 3. British lung foundation. How can I manage my breathlessness? Disponibil la: <https://www.blf.org.uk/support-for-you/breathlessness/how-to-manage-breathlessness> (accesat în martie 2021)



Boehringer
Ingelheim