

وقفا جديداً وواقعياً

أ. شهد البريكان

التنفس الفعال



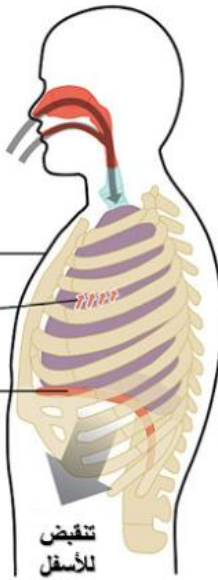
ما معنى التنفس الفعال ؟

هو طريقة التنفس التي تعتمد على عضلة التنفس الأساسية (الحجاب الحاجز) مع تفعيل العضلات المركزية للجسم .

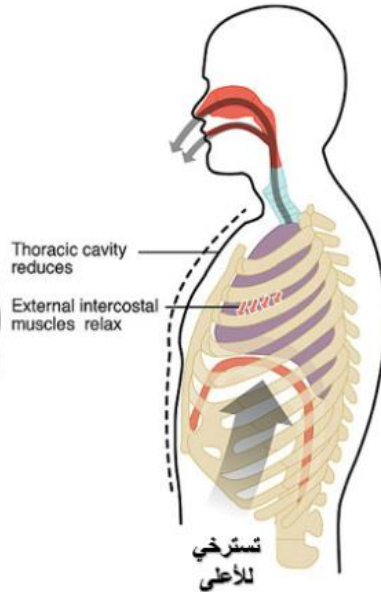


* عضلة التنفس الرئيسية :

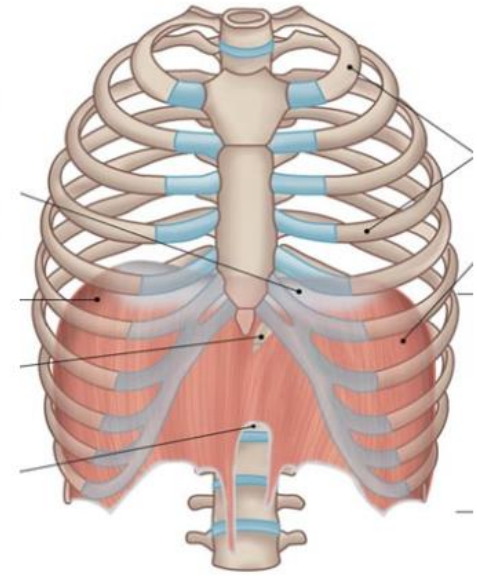
الشهيق

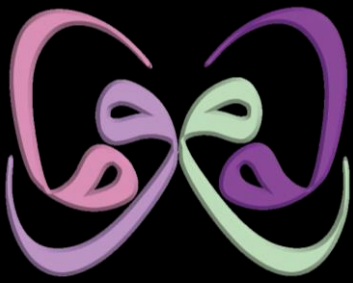


الزفير



الحجاب
الحاجز





وقفاً برعاية ووزارة

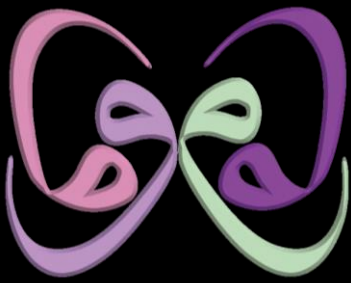
أ. شهد البريكان

التنفس الفعال



فوائد التنفس الفعال :

- ✓ تفعيل آلية التنفس الصحيحة باستخدام العضلة الرئيسية الموجودة في أجسامنا لمهمة التنفس وهي عضلة الحجاب الحاجز .
- ✓ تخفيف الضغط على العضلات الثانوية التي تساهم في التنفس عند الحاجة مثل عضلات الرقبة ، وبالتالي تخفيف آلام الرقبة الناتجة عن استخدام العضلات الثانوية بمجهود عالي لا يناسب مهمتها (لأنها عضلات ثانوية) .
- ✓ زيادة كفاءة التنفس وزيادة كمية الأكسجين التي تدخل للجسم .
- ✓ تفعيل عضلات الجسم المركزية وتشغيلها بشكل صحيح بحيث تقوم بدعم جميع مناطق الجسم الأخرى .
- ✓ المساعدة بأداء التمارين المختلفة بصورة أكثر فعالية .
- ✓ يعتبر الخطوة الأولى في علاج حالات الانفصال العضلي والسلس البولي والهبوط المهبلية ...



وزارة الصحة ورفاهية

١. شهد البريكان

التنفس الفعال



التنفس الفعال في ٤ خطوات :



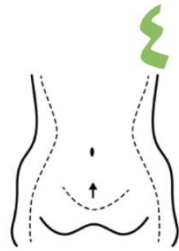
زفير من
الفم

(نفخ شمعة)



شهيق من
الأنف

(شم وردة)



شد البطن
السفلية
وقاع
الحوض



نفخ
البطن

(مثل البالون)



(زفير)

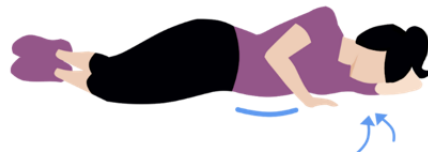


(شهيق)

من الاستلقاء

أبدأ

بالوضعية



من الجانبيين

الأسهل

ملاحظة مهمة :

مع الشهيق : استرخاء تام للعضلات (نرفع البطن للأعلى فقط).

مع الزفير : يتم قبض عضلات البطن السفلية العميقة وقبض عضلات قاع الحوض .

