

### ا.شهد البريكان

اختصاصية علاج طبيعي مختصة في : صحة المرأة )



shahad.albraikan



التنفس الفعال (خطوة بخطوة)

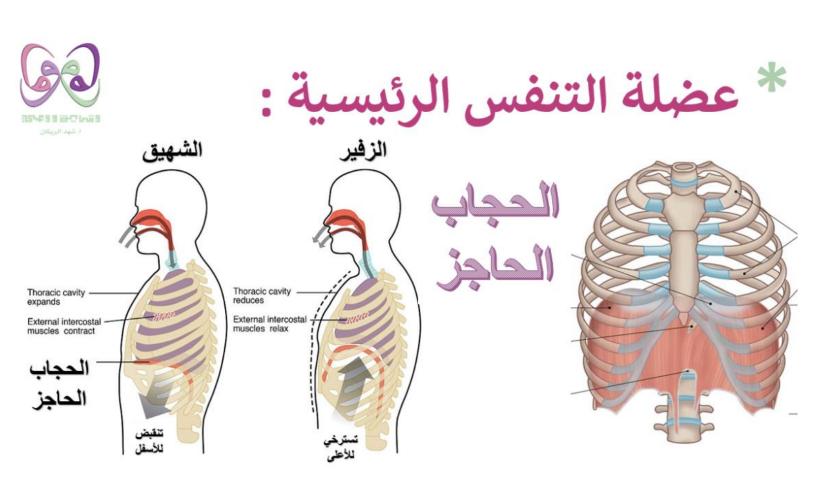






### ما معنى التنفس الفعال ؟

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







### 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 .
- ✓ تفعیل عضلات الجسم المرکزیة وتشغیلها بشکل صحیح بحیث تقوم بدعم جمیع مناطق الجسم الأخری .
  - ✓ المساعدة بأداء التمارين المختلفة بصورة أكثر فعالية \_
  - ✓ يعتبر الخطوة الأولى في علاج حالات الانفصال العضلي والسلس البولي والهبوط المهبلي ...





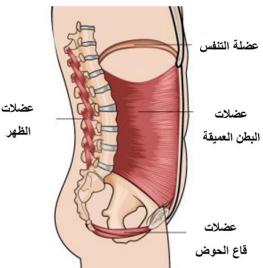
ما هي العضلات المركزية التي يجب تفعيلها خلال عملية التنفس ؟

# \* المربع الذهبي:

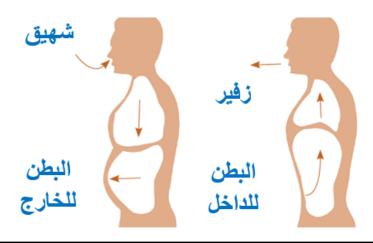
الجناك

المركزية

(مركز الجسم)



كيف أتدرب على التنفس الفعال ؟







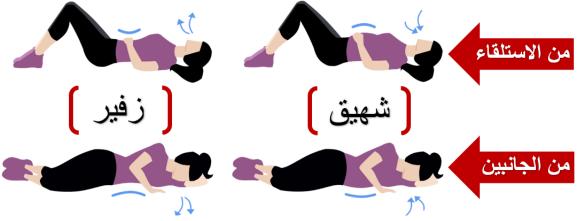
### التنفس الفعال في ٤ خطوات:











### أبدأ بالوضعيات الأسعل

### ملاحظة مهمة:

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

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













#### عضلات قاع الحوض

( كأنكِ تحاولين إمساك البول أو الغازات

أو إغلاق فتحة الشرج أو فتحة التبول)

يتم القبض مع إخراج الهواء ( بدون كتم نفس )

وبدون حساب وقت محدد للقبض

بمجرد انتهاء الزفير نجعل العضلات تسترخى

#### عضلات البطن السفلية العميقة

( كأنكِ تحاولين إغلاق زر البنطال ضيق )

ضعي يدكِ على المنطقة لتشعري بقبضها أكثر

يتم القبض مع إخراج الهواء ( بدون كتم نفس )

وبدون حساب وقت محدد للقبض

بمجرد انتهاء الزفير نجعل العضلات تسترخى

#### خطوة عملية:

يحتاج التدريب على التنفس الفعال في كل وضعية من 3 أيام إلى أسبوع على الأقل .

ابدئي بتكرار التنفس الفعال يومياً مرتين إلى 3 مرات أو بعد كل صلاة:

من وضعية الاستلقاء على الظهر: 10 تكرارات

من وضعية الاستلقاء على الجانبين: 10 تكرارات لكل جانب

ابدئي بالتدريج خطوة بخطوة حتى تصلي إلى الإتقان!

هل استفدتِ من الموضوع ؟







قومي بنشر الرابط ولنكن شركاء في نشر الوعى (3)