

REHABILITACE PŘI OPAKOVANÝCH BRONCHITIDÁCH A BRONCHIÁLNÍM ASTHMATU

- a. **Úlevová poloha při dušnosti**, nejlépe obráceně na židli, ruce opřené o opěradlo (na koni).
Ruce pod čelem
- b. **Dýchání do dolních partií hrudníku** s dopomocí a zároveň proti odporu (tím posilování mezižebních svalů) buď přiložením svých rukou nebo pomocí přeložené pleny. Provádět v sedu.
- c. **Dýchání brániční** v sedu se souhyby bederní páteře (nafouknout balón). Při výdechu uniká vzduch a břicho se zcela zatáhne. Pak stejné dýchání v podporu klečmo - s nádechem se břicho uvolní s prohnutím v bederní páteři, s výdechem se břicho vtáhne.

Cvičíme v lehu na zádech

- a. Dlaně vzhůru, výdech na skrčené koleno pravé i levé střídavě, pak obě.
- b. Na kole s dlouhým výdechem.
- c. Skrčená kolena na stranu, s výdechem přitáhnout na hrudník, ruce v týl.
- d. Leh - nádech , sed - výdech
- e. pokrčená kolena, zvedání zadku, s výdechem položit a přitáhnout bederní páteř.

Leh na břicho

- a. Plavání
- b. Úklony a přetáčení
- c. Posilování mezilopatkových svalů
- d. Protahování do kříže

V kleku

- a. Kočičí hřbet
- b. Rovnováha
- c. Klubíčko

Ve stoji

Úklony, předklony, dřepy, vše se správným dýcháním, uvolňování ramen, relaxační cviky.

vše nutno individuálně naučit, případně některé cviky vynechat či jiné přidat