

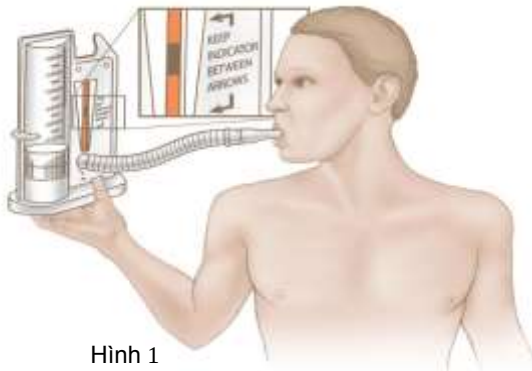
Những động tác tập thở dùng Phế Dung Kế để kích thích

Mục đích

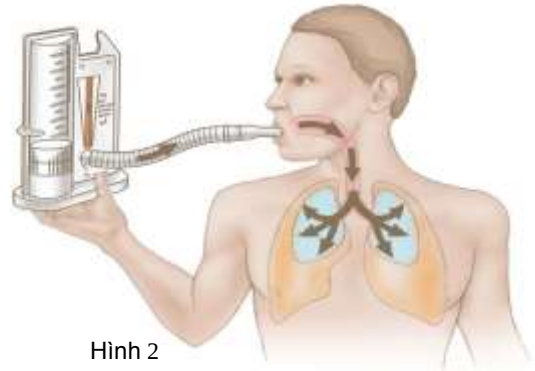
Mục đích của những động tác tập thở sâu là để làm giãn nở các lá phổi của quý vị thường xuyên và để ngăn ngừa những biến chứng về hô hấp sau khi giải phẫu chẳng hạn như viêm phổi. Bài tập này cải thiện khả năng làm xóa nhầy ở phổi của quý vị. Phế dung kế nên được sử dụng mỗi 60 phút trong khi bạn đang thức, hoặc theo chỉ dẫn của nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn. Bệnh nhân ung thư phổi nên sử dụng 15 đến 30 phút trong khi bạn đang thức, hoặc theo chỉ dẫn của nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn

Hãy làm theo những bước sau đây

1. Nếu như tình trạng sức khỏe của quý vị cho phép, hãy ngồi thẳng lưng trên ghế hay nâng đầu giường lên vị trí như đang ngồi để tập những động tác này. **Nếu nghi ngờ, hãy hỏi ý tá của quý vị.**
2. Giữ phế dung kế thẳng đứng ở trước mặt của quý vị.
3. Thở ra một cách bình thường.
4. Ngậm chặt miếng để ngậm giữa môi.
5. Hít vào chậm chậm để nâng cao cái chỉ, giữ nó ở giữa hai mũi tên. (Hình 1)
6. Giữ cái chỉ ở khoảng cách chỉ định ít nhất từ 4 tới 6 giây (Hình 2), và lý tưởng nhất là giữ hơi càng lâu càng tốt.
7. Nhả miếng ngậm ra và thở ra từ từ.



Hình 1



Hình 2

Những lời khuyên có ích

Nghỉ ngơi từ 5 tới 10 giây giữa những bài tập thở.

- Nếu quý vị cảm thấy chóng mặt, ê ê như kim châm, hay là tê tê ở những ngón tay, hãy nghỉ lâu hơn giữa những lần hít thở.
- Làm chừng 10 tới 20 lần hít thở sâu mỗi khi quý vị làm động tác hít thở sâu này.