

# FÜÜSILISE VÕIMEKUSE TOETAMINE / hingamine

## Individuaalne meetod

### HINGAMISHARJUTUS

#### Eesmärgid

#### Eakas

- suudab kontrollida hingamisraskusi, ka obstruktiivse kopsuhaiguse korral parandab oma hingamise sügavust
- väljutab harjutuse abil kopsudest ebapuhtusi ja soojendab sissehingatavat õhku
- omandab õige hingamisviisi;
- trennib hingamislihaseid.

#### MEETOD/ TEGEVUS

#### Juhised hooldajale

- Palu eakal sisse võtta lähteasend:
  - kas seistes, istudes või selili lamades, nii et põlved on kõverdatud
  - asetada käsi diafragmale
  - tunnetada ja kuulata oma rahulikku hingamist
- Juhenda eakat harjutuse sooritamisel:
  - hinga aeglaselt nina kaudu sisse (diafragma tõuseb)
  - hinga aeglaselt suu kaudu välja, kaks korda kauem kui kulus sissehingamisele (diafragma langeb)
  - jätkage sedasi umbes ½ - 2 minutit, et hingamine tasakaalustuks ja tunnetaksite kerge koormusega hingamise rütmi
  - mine uuesti üle tavapärasele hingamisele
  - aidake leida/proovige leida õige hingamisrütm, asetades käed mõlema külje alumistele ribidele



#### VAHENDID

- matt
- tool