

Pacientská organizácia pre chronické pľúcne choroby



abc
za zdravé dýchanie
o. z.

Braničné dýchanie

informácie pre pacientov

Bráničné dýchanie

Bráničné dýchanie je najefektívnejšie svalové dýchanie. Bránica je sval uložený medzi pľúcami a bruchom. Brušné svaly pomáhajú pohybu bránice a dávajú jej viac sily na dýchanie. Keď máte pľúcne ochorenie, vzduch sa často zadržiava v pľúcach, stláčajúc bránicu nadol. Krčné a chrbtové svaly musia preto zvýšiť svoju prácu na udržanie dýchania. Toto vedie k tomu, že bránica slabne a znižuje svoju výkon.

Bráničné dýchanie pomáha,

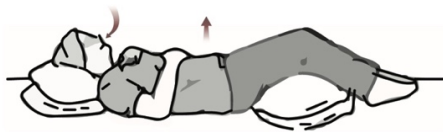
- ✓ Posilniť bránicu a znížiť dychovú prácu spomalením dýchania,
- ✓ Znížiť potrebu kyslíka a znížiť námahu a spotrebu energie pri dýchaní.

Techniky bráničného dýchania

- 1) Lahnite si na rovnú podložku, podložte si kolená vankúšikom. Položte jednu ruku na hornú časť hrudníka a druhú na hornú časť brucha medzi rebrové oblúky.



- 2) Nadýchnite sa pomaly nosom do plných pľúc tak, aby sa vaše brucho zdvihlo proti vašej ruke. Ruka na hrudníku zostáva bez pohybu, ramená sú uvoľnené, nehýbu sa.



- 3) Vydýchnite zošpúlenými ústami s použitím brušných svalov, akoby ste brucho vsúvali do vrecák. Ruka na hrudníku zostáva stále bez pohybu, ramená sa nehýbu.



Dýchajte pomaly, hlboko, počítajte si na 3 sekundy nádych, na 5-6 sekúnd výdych. Nevydychujte úsilne. Toto **cvičenie robte ráno a večer aspoň 10 min.**

Bráničné dýchanie pri sedení na kresle

- 1) Sedíte pohodlne, hlava, krk, ramená a nohy sú relaxované.
- 2) Položte jednu ruku na hornú časť hrudníka a druhú na hornú časť brucha medzi rebrové oblúky.



3) Pomaly sa nadýchnite, aby sa vaše brucho hýbalo proti vašim rukám. Ruka na hrudníku zostáva bez pohybu.

4) Vydýchnite zošpúlenými ústami s použitím brušných svalov, akoby ste brucho vsúvali do nohavíc. Ruka na hrudníku zostáva stále bez pohybu, ramená sa nehýbu.

Dýchajte pomaly, hlboko, počítajte si na 3 sekundy nádych, na 5-6 sekúnd výdych. Nevydychujte úsilne. Toto **cvičenie robte ráno a večer aspoň 10 min.**

Pre patientskú organizáciu ABC za zdravé dýchanie spracovala:
MUDr. Helena Horváthová

Obrázky použité v tejto informačnej brožúre poskytla spoločnosťou Chiesi Slovakia s.r.o.