

Ademhalingsoefeningen - Arabisch (?????? ?????)

التنفس البطني

- ١/وضع البدن فوق البطن وجلس مستقيم باسترخاء
- ٢/استنشاق بهدوء عبر الأنف وزفير عبر الفم
- ٣/في كل استنشاق ضع البطن باسترخاء خارجا وبعد كل زفير ضع البطن في وضعه العادي

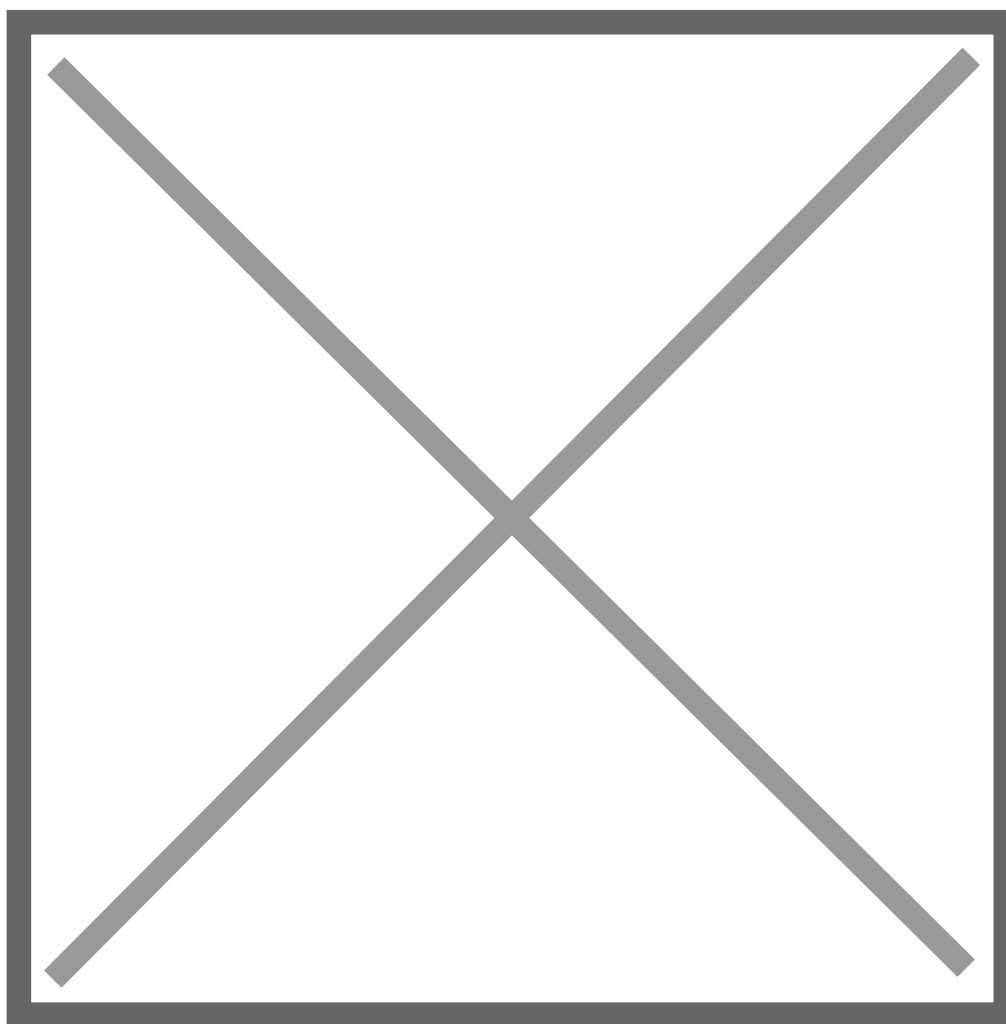
التنفي بتعميق

- ١/استنشاق عميق عبر الأنف او الفم اذا كان متعبا استنشاق ثلاث مرات متتالية بدون زفير
- ٢/احبس انفاسك لمدة ثلاثة ثواني
- ٣/زفير عميق ماستطعت عبر الفم
- ٤/استنشاق مرات عديدة بهدوء ثم اعد ما سبق بنفس الطريقة

التنفس باستعمال الشفتين

- هذه الطريقة تعين على انخفاض ضيق التنفس
- هذه الطريقة تعين اذا كان هنالك ضيق في التنفس او في حالة التمارين الرياضية يمكنك استعمال هذه الطريقة دائما حتى في الأيام العادية التي لم تكن فيها اعراض تنفسية وكذلك لكي تتمرن عليها بطريقة جيدة
- ١/استنشاق من الافضل عبر الأنف تقريبا ٢ الى ٤ ثواني
 - ٢/زفير لمدة ٤ الى ٧ ثواني عبر الشفتين (الهدف لكي يرتفع الضغط داخل الجهاز التنفسي)

اخصائي العلاج الطبيعي يعينك على استخدام هذه التمارين بالتفصيل ودقة



Afdelingen

Revalidatie en Herstel polikliniek

Telefoonnummer 020-634 6157

Route 70



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/fysiotherapie-behandelingen-en-oefeningen/ademhalingsoefeningen-arabisch>

Deze download is gemaakt op 26-08-2026 om 12.42 uur.