

محتوى لصحة القلب والرئتين

ثمانية أقسام توعوية  جميع المواد الأصلية كما تم اعتمادها

1 المطويات التوعوية

2 الملصقات التوعوية

3 تمارين القلب والرئتين

4 وضعيات تخفيف ضيق التنفس

5 5 دقائق لصحة قلبك ورئتيك

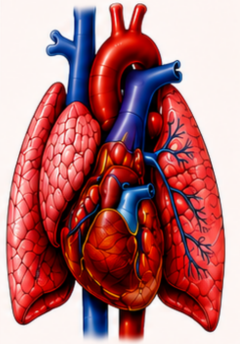
6 متى أتوقف؟

7 نصائح يومية

8 محاكاة فيديو

رحلة مع القلب والرئتين

مع الحركة نعيش صحة أفضل



World PT Day 2026

مجمع ناصر الطبي
Nasser Medical Complex

حركتك اليوم .. صحة الغد

كيف يعمل القلب والرئتان معاً؟ تنفس = حياة

1 يدخل الهواء من الأنف أو الفم إلى الرئتين عبر الممرات الهوائية.



2 يدخل إلى الدم في الرئتين، حيث يمتص الأوكسجين إلى الدم.



3 يضخ الدم الفني بالأوكسجين إلى جميع الجسم.



4 يعود الدم محملاً بنائي أكسيد الكربون إلى الرئتين ليخرج عبر الزفير.



رئتان نقيتان وجياة نشطة وسعيدة

ماذا يحدث أثناء الحركة؟ جسمك يعمل بتكامل من أجلك

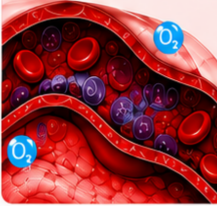


يزداد معدل ضربات القلب.

تعمل عضلات التنفس بسرعة أكبر.

يصل الدم إلى العضلات لتزويدها بالأوكسجين.

كلما تحركت أكثر أصبح قلبك ورئتيك أقوى وأكثر كفاءة!



لماذا يحتاج مريض القلب والرئة إلى الحركة؟ الحركة العلاجية تعزز من أفضل



تحسين التحمل والقدرة على النشاط.

تحسين كفاءة القلب وتنظيم ضربات القلب.

تقوية عضلات التنفس وتحسين التهوية.

تقليل خطر المضاعفات والدخول للمستشفى.

تحسين المزاج وتقليل القلق.

منتظمة.. قلب ينظم، نفس يتوسع، وجياة تتجدد!

دور العلاج الطبيعي القلبي الرئوي معك في كل خطوة

1 تقييم شامل لوضعك الصحي لتحديد البرنامج المناسب لك.

2 تصميم برنامج علاجي مخصص وأمن تحسين وظائفك باستمرار.

3 تعليمك التمارين الصحيحة والأمنة والمناسبة المنتظمة.

4 الدعم والإرشاد لتحفيزك على الاستمرار.

5 متابعة التحسن وتعديل الخطة حسب تطور حالتك.

العلاج الطبيعي... شريكك نحو قلب أقوى، نفس أفضل، وجياة أفضل!

6 عادات يومية لصحة القلب والرئتين

امش كل يوم 30 دقيقة على الأقل. المشي البسيط يحدث فرق كبيراً!

ابتعد عن التدخين يحمي قلبك ورئتيك من الأمراض الخطيرة.

تناول غذاء متوازناً الغذاء الصحي يمنحك طاقة وقوة ويحميك من أمراضك.

اشرب الماء يحافظ على ترطيب جسمك ويحسن نفسك وقلبك. وبذلك.

نم جيداً النوم الكافي يمنحك راحة ونشاطاً كل يوم.

تمرن على التنفس التنفس العميق خذ نفثاً عميقاً من الأنف وأخرجها ببطء من فمك، كرر ذلك عدة مرات يومياً.

كل نفس... وكل خطوة تصنع فرقاً!



نفس أفضل... حركة أفضل

لصحة قلبك وصدرك
حياة أفضل



مجمع ناصر الطبي
Nasser Medical Complex

التمكين بالتعليم، ريادة بالتجمع:
رؤية نحو حياة صحية وحيوية متكاملة

1

لماذا نعتني بصحة القلب والصدر؟

القلب والرئتان يعملان معاً
ليمتحنا حياتك كل لحظة.

✓ يزودان جسمك
بالأكسجين والطاقة.

✓ يساعدان على التنفس
والقيام بأنشطتك اليومية.

✓ يحافظان على صحة
الجسم والمناعة.

✓ يساهمان في الوقاية
من الأمراض المزمنة.

نذكر

- ✓ كل نشاط بدني يقربك
- ✓ من قلب وصدر أقوى.
- ✓ صحتك اليوم، مستقبل صحي لك.
- ✓ التحسين التدريجي للأداء
- ✓ يمنح نتائج دائمة.
- ✓ لا تتأخر في فحصك الدوري.

خطوات صغيرة اليوم...
تغييرات كبيرة غداً



3

ماذا نقدم فحوصات القلب والرئتين؟

فحوصات بسيطة يمكن اكتشاف
المشكلات مبكراً قبل أن تظهر.

تحسين صحة القلب
والتنفس.

زيادة القدرة على ممارسة
النشاط بثقة وأمان.

معرفة نقاط التحسن.
لأداء أفضل وجودة أعلى.

متابعة دورية تساعد
على حماية صحتك.

تعزيز جودة الحياة
وتحسين نمط حياتك.

أنت تستحق حياة مليئة
بالنشاط والحيوية

كل يوم!



4

تمارين التنفس الحجابي (Diaphragmatic Breathing)

تمارين بسيطة تساعد على تحسين
التنفس وزيادة كفاءة الرئتين.

كيف أتمرن بسهولة؟



1 استلقي على ظهرك
واريح صدرك.



2 ضع يداً على صدرك
وأخرى على بطنك.



3 تنفس ببطء من الأنف.



4 أخرج الهواء ببطء.
من الفم مع انكماش
البطن بلطف.

كرّر من 10 مرات
2-3 مرات يومياً

نصيحة

تنفس ببطء وعمق، وخذ وقتك.
الأفضل يأتي بالممارسة.



5

متى أوقف النشاط وأطلب المساعدة الطبية؟

استشر الطبيب فوراً في حال ظهور واحد أو أكثر
من الأعراض التالية:

ألم في الصدر.



ضيق تنفس شديد لا يتحسن
مع التوقف عن النشاط.



دوخة شديدة أو إغماء.



تسارع ضربات القلب.



تورم في أفام في الساقين.
أو زيادة مفاجئة في الوزن.



طلب الرعاية الطبية المبكرة

قد ينفذ حياتك ويمنع مضاعفات
خطيرة.

دوخة تورم
أو إغماء. الصدر ألم
أي الساقين ضيق تنفس

في حال الطوارئ، لا تردد في
الاتصال بالإسعاف فوراً.



6

وسائل تذكرها دائماً

كن نشيطاً يومياً
30 دقيقة، الأفضل
(مشي، سباحة،
أو أي نشاط تحبه).

حافظ على نظافة
الهواء والبيئة
وتجنب التدخين
والأماكن الملوثة.

اتبع نظاماً غذائياً
متوازناً قليل الملح.
غنياً بالخضروات
والفواكه.



صحة قلبك وصدرك ثروة
لا تقدر بثمن.
اعني بنفسك اليوم
لستمتع بحياة نشطة
ومليئة بالحيوية غداً.

نفس أفضل...
حركة أفضل
لحياة أفضل





التعامل مع ضيق النفس

تدخلات قائمة على الأدلة لتخفيف ضيق النفس وتحسين الوظيفة

مجمع ناصر الطبي
Nasser Medical Complex



- تقليل الإحساس بضيق النفس،
- تحسين كفاءة التهوية الرئوية،
- وزيادة القدرة على تحمل النشاط.

@driqaisranpt

مبادئ التعامل مع ضيق النفس



تحسين التهوية
تحسين تمدد الرئتين
وتدفق الهواء.



تقليل مجهود التنفس
استخدام الوضعيات
والتقنيات التي تقلل
المجهود المبذول.



تعزيز الاسترخاء
تقليل القلق والتوتر
وتفعيل الجهاز العصبي
الباراسمبثاوي.



تحسين تحمل النشاط
تنظيم النشاط واستخدام
تقنيات توفير الطاقة.



تخصيص الرعاية
تصميم التدخلات بما
يتناسب مع حالة واحتياجات
كل مريض.

وضعية تخفف ضيق التنفس

5 الوقوف مع الاسناد



- الوقوف مع الانحناء للأمام والاستناد على سطح ثابت.
- مفيد في ضيق النفس الحاد.

4 الانحناء مع الإستناد (شبه وضعية الانبطاح)



- الانحناء للأمام مع الإستناد على وسادة أو طاولة.
- مفيد في حالات ضيق النفس الشديد أو نقص الأكسجة.

3 النوم على الجانب (الجانب المفضل)



- النوم على الجانب الذي يوفر راحة أكبر.
- يحسن التهوية وتطابق التهوية والتروية.

2 الانحناء للأمام (وضعية الثلاثي)



- الانحناء للأمام مع إسناد الذراعين.
- تقلل استخدام عضلات التنفس الإضافية وتسهل عملية التنفس.

1 وضعية فاوولر العالية



- رفع رأس السرير بزاوية 60-60 درجة.
- تقلل الضغط على الحجاب الحاجز وتساعد على تمدد الرئتين.

اختر الوضعية التي توفر أكبر راحة بأقل مجهود.

تقنيات التنفس

4 الدورة النشطة للتنفس (ACBT)



- ✓ مفيدة لتحريك الإفرازات وتحسين التهوية خاصة في أمراض الرئة المزمنة.

3 تنفس منتظم مع النشاط



- تتسبب التنفس مع الحركة.
- مثال: شهيق لمدة خطوات 4-3 خطوات.

- ✓ يساعد على السيطرة على معدل التنفس أثناء النشاط البدني.

2 التنفس الحجابي (البطني)



- شهيق من الأنف لينتفخ البطن.
- زفير من الفم المضموم ليتخفف البطن.

- ✓ يعزز كفاءة التهوية ويقلل استخدام عضلات التنفس الإضافية.

1 التنفس بالشفة المضمومة



- شهيق هادي من الأنف لمدة عدد 2.
- زفير بطيء من الفم مع ضم الشفتين كأنك تصفر لمدة 4-6 عدات.

- ✓ يساعد على منع انهيار المجاري الهوائية، وتحسين تبادل الغازات، وتقليل ضيق النفس.

العلاج الطبيعي

شريك في صحة الرئة والتنفس

نصائح لمرضى الصدر

يلعب العلاج الطبيعي دوراً أساسياً في تحسين التنفس،
تقليل الأعراض، ورفع جودة الحياة



World
PT Day

2026

8 SEPTEMBER

كيف يساعدك العلاج الطبيعي؟



تحسين كفاءة
التنفس



تسهيل إخراج
المخاط وتنظيف
المجري الهوائية



زيادة القدرة على
التحمل والنشاط
اليومي



تقليل نوبات
الضيق والالتهابات
المتكررة



تحسين نوعية
الحياة والاستقلالية

نصائح مهمة لمرضى الصدر

1

تمارين التنفس العميق

مارس تمارين التنفس العميق
والزفير البطيء يومياً لتحسين
تهوية الرئتين وزيادة سعة التنفس.

3

النشاط البدني المنتظم

المشي والتمارين الخفيفة بانتظام
تساعد على تقوية العضلات وتحسين
القدرة على التحمل.

5

تمارين توسيع الصدر

تمارين التمدد وفتح الصدر تساعد
على تحسين مرونة القفص الصدري
والتنفس بشكل أفضل.

7

شرب السوائل الكافية

شرب الماء بكميات كافية يساعد
على ترطيب المخاط وتسهيل
خروجه من الرئتين.



تمارين إخراج المخاط

تعلم مع أخصائي العلاج الطبيعي
تقنيات تساعدك على إخراج المخاط
بسهولة وأمان.



الوضعية الصحيحة

حافظ على الجلوس والوقوف بوضعية
صحيحة لتسهيل عملية التنفس
وتقليل الإجهاد.



تجنب المثيرات

تجنب التدخين، الغبار، الروائح القوية
والتلوث لحماية رئتيك من التهيج
والمضاعفات.



المتابعة المنتظمة

المتابعة مع أخصائي العلاج الطبيعي
بشكل منتظم تضمن لك خطة علاجية
مناسبة وتطور مستمر.



راجع أخصائي العلاج الطبيعي إذا لاحظت:

- زيادة ضيق التنفس
- سعال مستمر مع مخاط كثيف
- ألم في الصدر
- نقص في القدرة على أداء الأنشطة اليومية



قسم العلاج الطبيعي
مجمع ناصر الطبي

نحن معك
لتحسين تنفسك
وجودة حياتك





مجمع ناصر الطبي
Nasser Medical Complex

معاً ... لصحة أفضل



تمارين بسيطة لصحة قلبك ورئتيك نفس أعمق .. حياة أفضل



تنفس أفضل
لحياة أكثر صحة

1

التنفس الحجابي (تنفس البطن)



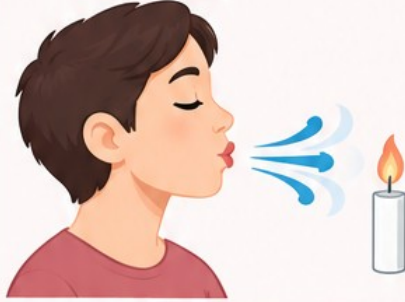
يد على الصدر
(يبقى ثابت)

يد على البطن
(يرتفع مع الشهيق)

- 1 اجلس على كرسي أو استلق براحة.
- 2 ضع يداً على صدرك وأخرى على بطنك.
- 3 شهيق بطيء من الأنف لمدة 3 ثوانٍ (مع ارتفاع البطن).
- 4 زفير بطيء من الفم لمدة 6 ثوانٍ.
- 5 كرر 5 - 10 مرات.

2

التنفس بالشفاه المضنومة



- 1 اشهق ببطء من الأنف لمدة 2 ± 2 ثوانٍ.
- 2 ازفر ببطء من الفم مع ضم الشفتين (كأنك تطفئ شمعة) لمدة 4 - 6 ثوانٍ.
- 3 كرر 5 - 10 مرات.



يساعد هذا النوع من التنفس على
تحسين خروج الهواء وتقليل الشعور
بضيق النفس.

3

فتح الصدر مع التنفس



شهيق
(افتح ذراعيك للخارج)

زفير
(أعد ذراعيك للوضع الطبيعي)

- 1 اجلس أو قف بإستقامة.
- 2 مع الشهيق، افتح ذراعيك إلى الجانبين ببطء مع شد الصدر.
- 3 مع الزفير، أعد ذراعيك بلطف.
- 4 كرر 8 - 10 مرات.

4

الجلوس والوقوف من الكرسي



- 1 اجلس على كرسي ثابت.
- 2 قف ببطء مع الحفاظ على استقامة الظهر.
- 3 اجلس مرة أخرى ببطء وتحكم.
- 4 كرر 8 - 12 مرة.



يساعد على تقوية عضلات الساقين
وزيادة القدرة على التحمل.

5

المشي في المكان



- 1 امش في المكان بوتيرة مريحة.
- 2 ارفع ركبتيك بالتناوب مع تحريك الذراعين.
- 3 حافظ على تنفس منتظم.
- 4 استمر لمدة 1 - 3 دقائق (حسب قدرتك).



يعد تماريناً بسيطاً وفعالاً لتحسين اللياقة
القلبية التنفسية.

6

رفع الكعبين



- 1 قف خلف كرسي ثابت وأمسك للتوازن.
- 2 ارفع كعبيك ببطء (قف على أطراف القدم).
- 3 اثبت لمدة ثانيتين ثم انزل ببطء.
- 4 كرر 10 - 15 مرة.



يساعد على تنشيط الدورة الدموية
وتقوية عضلات الساقين.

مع كل نفس
خطوة نحو حياة أفضل



مارس هذه التمارين بما يتناسب مع قدرتك،
وتوقف عند الشعور بألم في الصدر، دوخة، أو ضيق نفس شديد.



وضعية

تخفيف ضيق التنفس

تنفس أسهل ... حياة أفضل

نفس أفضل
حياة أجمل



معاً ... لصحة أفضل

5

الجلوس على
طاولة أو وسادة

وضعية لتعب لشديد



- ✓ اجلس بجانب طاولة أو وسادة.
- ✓ ضع رأسك وذرايك على الوسادة.
- ✓ مفيدة عند الشعور بتعب شديد أو نوبة ضيق نفس.
- ✓ استرخ وتنفس ببطء.

4

الاستلقاء مع دعم
الوسائد

وضعية مريحة للنوم



- ✓ استخدم وسائد لرفع الجزء العلوي من جسمك.
- ✓ احرص على أن يكون رأسك وظهرك مدعومين.
- ✓ حافظي على استرخاء كامل للعضلات.
- ✓ تنفس ببطء وعمق.

3

الجلوس مع إسناد
الذراعين

وضعية الاسترخاء



- ✓ اجلس على كرسي مريح.
- ✓ استند بذرايك على مساند الكرسي.
- ✓ حافظي على ظهرك مستقيماً.
- ✓ أرخي كتفك ورقبتك.
- ✓ تنفسي ببطء وهدوء.

2

الوقوف مع الاستناد

وضعية الدعم



- ✓ قف مع تباعد بسيط بين القدمين.
- ✓ أملي بجسمك قليلاً للأمام.
- ✓ استندي يديك على طاولة أو سطح ثابت.
- ✓ أرخي كتفك ورقبتك.
- ✓ تنفسي ببطء وعمق.

1

الجلوس مع الميل للأمام

وضعية الاسترخاء



- ✓ اجلس على كرسي ثابت.
- ✓ أملي بجسمك قليلاً للأمام.
- ✓ استندي بمرفقيك على ركبتك أو على وسادة.
- ✓ اتركي رقبتك واكتفيك مسترخيتين.
- ✓ خذي نفساً ببطء وعمق.
- ✓ من الأنف وأخرجه ببطء من الفم.



متى تستخدم
هذه الوضعيات؟

- ✓ عند الشعور بضيق في التنفس.
- ✓ أثناء النشاط اليومي.
- ✓ عند التعب أو الإرهاق.
- ✓ أثناء نوبات الربو أو الأمراض التنفسية المزمنة.
- ✓ يمكن التبديل بين الوضعيات حسب ما يناسبك.



تذكر...



الوضعية الصحيحة تساعدك على التنفس بسهولة أكبر.



تقلل من الجهد على القلب والرئتين.



تمنحك شعوراً أكثر راحة وطمأنينة.



جرب أكثر من وضعية واختر الأفضل لك.

تنفس ... تحرك ...
عش حياة أفضل



صحة أفضل
لمستقبل أجمل

معاً
لصحة أفضل

1

مجمع ناصر الطبي
Nasser Medical Complex

5 دقائق
لصحة قلبك ورئتيك

حركة بسيطة ... فرق كبير

معاً ... لحياة أكثر صحة

2

المشي في المكان

امضي في مكانك بخطوات مريحة لمدة دقيقة واحدة.

الفوائد:

- ✓ يزيد من معدل ضربات القلب.
- ✓ يحسن الدورة الدموية.
- ✓ يقوي عضلات الساقين
- ✓ يساعد على تحسين كفاءة الرئتين.

3

تمارين الذراعين

حرك ذراعيك للأمام والخلف بشكل مريح لمدة دقيقة واحدة.

الفوائد:

- ✓ يحسن مرونة الكتفين والظهر.
- ✓ يساعد على زيادة تدفق الأكسجين.
- ✓ يخفف من التوتر ويحسن المزاج.

4

تمارين الجلوس والوقوف

قم من الكرسي واجلس مرة أخرى ببطء لمدة دقيقة واحدة.

الفوائد:

- ✓ يقوي عضلات الساقين.
- ✓ يحسن التوازن.
- ✓ يدعم صحة القلب والرئتين.

قلب قوي
رئتين أكثر قدرة
...
لحياة أجمل

Move
Breathe
Live
Better

معاً ... لصحة أفضل

6

نصائح عامة

- اشرب الماء بانتظام.
- اجعل الحركة جزءاً من يومك.
- تناول غذاءً صحياً ومتوازناً.
- ابتعد عن التدخين والأماكن الملوثة.
- احرص على النوم الكافي.
- حافظ على وزن صحي.

خطوات صغيرة ... تصنع فرقاً كبيراً

5

تمارين التنفس العميق

خذ شهيقاً عميقاً من الأنف. وزفيراً ببطء من الفم لمدة دقيقة واحدة.

الفوائد:

- ✓ يزيد من كمية الأكسجين في الجسم.
- ✓ يقلل من التوتر والقلق.
- ✓ يحسن كفاءة التنفس.
- ✓ يدعم صحة القلب.

تنفس أعمق ... لحياة أفضل

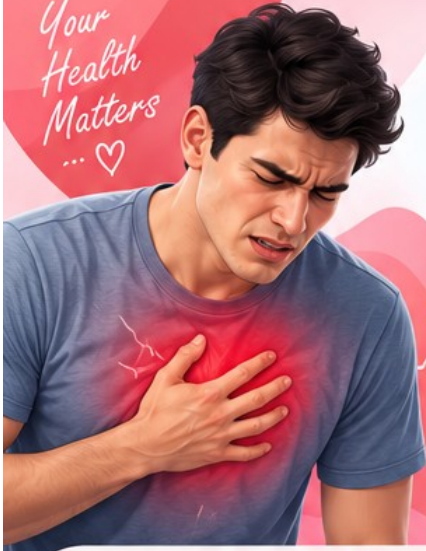
مهم

توقف عن التمرين واستشر مقدم الرعاية الصحية إذا شعرت بـ:

- ألم في الصدر
- دوخة أو إغماء
- ضيق نفس شديد أو غير معتاد

سلامتك أولاً ..

Your
Health
Matters
... ♥



متى أتوقف عن التمرين وأطلب المساعدة؟



لا تتجاهل
هذه الأعراض!
♥

استمع إلى جسمك ... سلامتك أولاً

ألم في الصدر



شعور بالضغط أو الانضغاط
أو الألم في الصدر.

ضيق نفس شديد أو غير معتاد



إذا أصبح التنفس صعباً
أكثر من المعتاد.

دوخة أو إغماء



الشعور بالدوار أو فقدان
الوعي.

عرق بارد



تعرق مفاجئ وبارد مع
الشعور بالتعب.

خفقان شديد في القلب



إذا شعرت بأن قلبك بنيض
بسرعة شديدة أو بشكل غير منتظم.

تعب غير طبيعي



شعور بالإرهاق الشديد لا يتحسن
مع الراحة.

اطلب المساعدة فوراً

إذا استمرت الأعراض أو ازدادت سوءاً.



قلبك ورئتك أمانة
اعتنِ بهما دائماً ♥

Breathe
Move
Live Better ♥

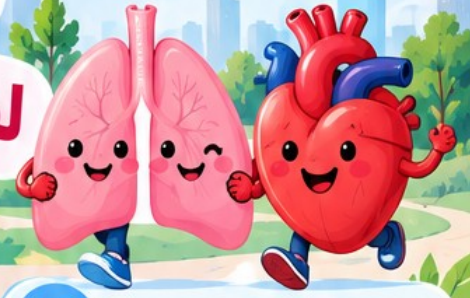
نصائح يومية

لصحة قلبك ورئتيك

خطوات بسيطة ... تصنع فرقاً كبيراً

تنفس ... تحرك
عش أفضل

معاً ... لحياة أكثر صحة



1

كن نشيطاً

مارس النشاط البدني بانتظام
مثل المشي لمدة 30 دقيقة
يومية.



حركة
أفضل
... لقلب أقوى

2

تناول غذاءً متوازناً

أحرص على تناول الفواكه
والخضروات والحبوب الكاملة
وقليل من الدهون الضارة.



غذاء صحي
... حياة أطول

3

اشرب الماء

يساعد شرب الماء على
تحسين كفاءة الرئتين
وصحة القلب.



الماء
... سر الحياة

4

ابتعد عن التدخين

التدخين يسبب أضراراً كبيرة
للرئتين والقلب.
حافظ على بيئة خالية من
الدخان.



رئة أنقى
... حياة أنقى

5

حافظ على وزن صحي

الوزن الصحي يقلل من
الضغط على القلب والرئتين
ويحسن قدرتك على التنفس.



وزن صحي
... تنفس أسهل

6

احصل على نوم كافٍ

النوم الجيد يساعد على
تنظيم ضغط الدم ويحسن
صحة القلب ووظيفة الرئتين.



راحة اليوم
... نشاط الغد

7

قلل من التوتر

التوتر المستمر قد يؤثر سلباً
على القلب والتنفس.
مارس تقنيات الاسترخاء
مثل التنفس العميق.



هدوءك
... قوة لقلبك

8

أحرص على الهواء النقي

تجنب الأماكن المزدحمة
والمغلقة قدر الإمكان،
وأحرص على التهوية الجيدة
في المنزل.



هواء نقي
... رئة سعيدة

9

أجر فحوصات دورية

تابع ضغط الدم، مستوى
السكر والدهون، واستشر
الطبيب عند الحاجة.



المتابعة الدورية
... راحة بال

Healthy Heart
Happy Lungs
Brighter Tomorrow

قلبك ورئتيك أمأته
اعتني بهما دائماً

صحة أفضل
لمستقبل أجمل



تمرين التنفس بالشفاه المضمومة

تنفس أبطأ ... تنفس أفضل



معاً ... لصحة أفضل

تنفس ... حركة ... حياة أفضل

2 وضعية البداية

اجلس في وضع مريح.

استرخ في كتفك.

3 شهيق من الأنف

خذ شهيقاً ببطء من أنفك.

لمدة حوالي ثابنتين (1 - 2)

4 زفير بالشفاه المضمومة

أخرج الهواء ببطء من فمك عبر شفاه مضمومة (كأنك تطفئ شمعة).

لمدة أطول من الشهيق (حوالي 4 ثواني).

6 فوائد التمرين



يساعد على خروج الهواء المحتبس في الرئتين.



يقلل من ضيق النفس.



يحسن القدرة على القيام بالأنشطة اليومية.



يقلل من التوتر ويعطي إحساساً بالاسترخاء.

5 التكرار

كرر التمرين 5 - 10 مرات في كل جلسة.



يمكنك القيام به عدة مرات خلال اليوم.



تنفس أبطأ ... تنفس أفضل

معاً ... لصحة أفضل



مهم

توقف عن التمرين واستشر مقدم الرعاية الصحية إذا شعرت بـ:



ألم في الصدر



دوخة أو إغماء



ضيق نفس شديد أو غير معتاد



سلامتك أولاً ..

1



تمارين التنفس الحجابي

تنفس أفضل ... لحياة أكثر صحة



معاً ... لصحة أفضل

تنفس ... حركة ... حياة أفضل

2

وضعية البداية

اجلس أو استلق براحة.

ضع يداً على صدرك.

ويداً أخرى على بطنك.

3

شهيق من الأنف

خذ نفساً عميقاً وبيبء من الأنف.

يرتفع البطن مع الشهيق.

4

زفير ببطء من الفم

أخرج الهواء ببطء من الفم.

ينخفض البطن مع الزفير.

5

التكرار

كرر التمرين 5 - 10 مرات في كل جلسة.

يمكنك القيام به عدة مرات خلال اليوم.

6

فوائد التمرين



يساعد على تحسين كفاءة التنفس.



يقلل من الشعور بالضيق والتوتر.



يدعم القدرة على تحمل النشاط اليومي.



يساهم في الاسترخاء وتحسين جودة الحياة.



تنفس بوعي ... لحياة أفضل

معاً ... لصحة أفضل



مهم

توقف عن التمرين واستشر مقدم الرعاية الصحية إذا شعرت بـ:



ألم في الصدر



دوخة أو إغماء



ضيق نفس شديد أو غير معتاد



سلامتك أولاً ...