

Pacientská organizácia pre chronické pľúcne choroby



abc

za zdravé dýchanie

o. z.

# Bráničné dýchanie

informácie pre pacientov

# Bráničné dýchanie

**Bráničné dýchanie** je najefektívnejšie svalové dýchanie. Bránica je sval uložený medzi pľúcami a brucom. 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. Nevdydychujte úsilne. Toto **cvičenie robte ráno a večer aspoň 10 min.**

### **Bráničné dýchanie pri sedení na kresle**

- 1) Sedte 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. Nevdydychujte úsilne. Toto **cvičenie robte ráno a večer aspoň 10 min.**

Spracovala: MUDr. Helena Horváthová

Zdroj: <http://crossfit1pulse.com>

Vydané s podporou Chiesi Slovakia s.r.o., 2018  
Elektronická verzia dostupná na **[www.rozdychajto.sk](http://www.rozdychajto.sk)**