

## Vingrojumi bērniem, kad piemeklējis klepus!

Šobrīd, koronavīrusa izraisītās saslimšanas COVID-19 straujās izplatības laikā, arvien vairāk tiek runāts par plaušu veselības stiprināšanas un elpošanas vingrinājumu nozīmi. Vingrošana īpaši ieteicama ir hronisku saslimšanu, tādu kā bronhiālā astma vai hroniskas bronhīts, remisijas jeb miera periodā. Regulāri jāvingro bērniem pēc akūtām saslimšanām, lai atjaunotu un nostiprinātu imūnsistēmu, ļoti ieteicams vingrot bērniem ar produktīvu (mīkstu, atlecošu) klepu krēpu izvadīšanai. Ja ir paaugstināta temperatūra, tad vingrošanu drīkst sākt, kad temperatūra ir subfebrila (~37°).

Vingrošanas laikā tiek stiprināta elpošanas muskulatūra, koriģētas ieelpas-izelpas attiecības, sekmēta sekrēta drenāža un iestiepts krūškurvis. Krūškurvja kustības norit elpošanas ritmā – ieelpā tas izplešas uz priekšu, uz augšu un uz sāniem, kā arī paplašinās dziļumā un platumā, bet izelpā- saplok.

Piedāvāju dažus vingrojumus, ko veikt, lai veicināti atkrepošanu, ja ir piemeklējis klepus.

### 1. Mēnestiņš

Vingrojums veicinās sekrēta sašķidrināšanu un izvadīšanu, kā arī koriģēs izelpas un ieelpas attiecību.

**Sākuma pozīcija:** bērns guļ uz muguras, rokas gar sāniem, kājas kopā – taisnas, izstieptas, abasrokas augšā pa labi, pleci paliek pie grīdas. Abas kāja pa labi, iegurnis paliek pie grīdas. Sanāk, ka bērna ķermenis ieņem tādu kā puseņģes pozīciju. Paliekot šādā pozīcijā, dziļa ieelpa un lēna, gara izelpa, tad maina pozīciju uz otru pusi.



### 2. Lāču pastaiga

Vingrojums padarīs elastīgāku krūškurvi un iestieps plecu joslu, kā arī veicinās sekrētu izdalīšanos.

**Sākuma pozīcija:** stāvus, kājas plecu platumā, ietupiens un plaukstas tiek noliktas uz grīdas, kājas pēc iespējas tiek iztaisnotas ceļos, pieaugušais var uz bērna krustiem uzlikt kādu neplīstošu plakanu priekšmetu, bērns lāču pastaigas veidā staigā pa istabu, elpo dziļi un vienmērīgi – tā, lai priekšmets nenokrīt.



### 3. Mantas šūpoles uz vēdera.

*Vingrojums koriģēs izelpas un ieelpas attiecību un stiprinās elpošanas muskulatūru.*

**Sākuma pozīcija:** bērns guļus uz muguras, kājas saliektas ceļos, uz vēdera tiek uzlikta kāda mīkstā manta. Bērns veic lēnu, dziļu ieelpu tā, lai piepūšas liels vēders un mīkstā manta uzšūpojas augšā. Tad veic lēnu, plūstošu izelpu un rotaļlieta šūpojas uz leju.



### 4. Spalvas pa grīdu

*Šis vingrojums padarīs elastīgāku krūškurvi un arī koriģēs izelpas un ieelpas attiecību, stiprinās elpošanas muskulatūru.*

**Sākuma pozīcija:** bērns nometies četrāpus, uz grīdas novieto spalvu kaudzīti. Bērns pieliek zodu pie grīdas un pūš spalvas tā, lai tās lidotu iespējami tālāk pa grīdu.



### 5. Vingrojums uz lielās bumbas Nr.1

*Šis vingrojums arī padarīs elastīgāku krūškurvi, veicinās sekrēta sašķidrināšanu un izvadīšanu, kā arī koriģēs izelpas un ieelpas attiecību.*

**Sākuma pozīcija:** bērns uz muguras guļ uz lielās bumbas, rokas atbrīvotas virs galvas. Mazāku bērnu pieaugušais šūpo uz bumbas: uz priekšu – izelpa, atpakaļ – ieelpa. Lielāks bērns pats šūpojas uz bumbas.



## 6. Vingrojums uz lielās bumbas Nr.2

*Labvēlīgā ietekme ir identiska, kā veicot pirmo vingrojumu uz bumbas.*

**Sākuma pozīcija:** bērns guļ uz vēdera uz lielās bumbas, rokas atbrīvotas virs galvas. Pieaugušais šūpo bērnu uz bumbas: uz priekšu – izelpa, atpakaļ – ieelpa.



## 7. Aktīvas kustības, lēkāšana, dejošana.



Lai visiem stipra veselība!

**Fizioterapeite Gunita Lūkina**