

## فیزیوتراپی قفسه سینه

عبارت است از مجموعه روشهایی که جهت کمک به پاکسازی راههای هوایی و افزایش عملکرد دستگاه تنفس در ارتباط با یک بیماری تنفسی انجام میگیرد.



## فیزیوتراپی قفسه سینه چگونه انجام می شود؟

ابتدا بیمار را حدود ۳۰-۲۰ دقیقه با آب ساده بخور دهید. سپس به صورت نیمه نشسته یا خوابیده روی شکم قرار داده و دست خود را به صورت کاسه درآورده و از سمت پایین قفسه سینه به سمت بالا ضربه وارد کنید.

این کار را در هر دو قسمت قفسه سینه انجام دهید و سعی کنید ضربه ها در تمامی نقاط زده شود.

دقت کنید ضربه ها باید از پایین قفسه سینه به سمت بالا زده شود. در حین این عمل بیمار را تشویق به سرفه کنید. سپس بیمار را در وضعیت کاملا نشسته و در صورتی که قادر به نشستن نیست به پهلو بخوابانید و این کار را در پشت قفسه سینه مجددا تکرار کنید

سپس بیمار را به سرفه و تخلیه ترشحات از دهان تشویق کنید. این کار باعث کنده شدن ترشحات و باز شدن راه هوایی می شود.

