

Jak oddychać w maseczce?

Zdaniem dr Elżbiety Dudzińskiej, specjalistki w zakresie terapii zaburzeń wzorca oddychania problemem jest nie tyle maseczka ochronna, ale nieprawidłowe oddychanie. Ekspertka wyjaśnia, jak należy oddychać, gdy nos i usta są zasłonięte maseczką.

Powinniśmy oddychać spokojnie przez nos, biorąc wdech i wydech, jak również przeponowo. Innymi słowy - nasz wzorec oddychania nie powinien się zmienić. Wydech przez nos chroni nas częściowo przed koronawirusem, czyli wzmacnia ten filtr, jakim jest maseczka. A przede wszystkim poprawia kondycję płuc, poprawia pobór tlenu, uruchamia przeponę i, co jest bardzo ważne, pogłębia odpowiedź relaksacyjną organizmu, czyli buforuje nieco ten stres, którego wszyscy doświadczamy z racji istniejącej sytuacji.

Jakie osoby mogą mieć największe trudności z oddychaniem podczas noszenia maseczki?

- osoby, u których zaburzenia sposobu oddychania wynikają z chorób (układu krążenia czy oddechowego - np. astma, obturacyjna choroba płuc);
- osoby, które mają napady paniki, lęku;
- osoby, które chrapią.

Jak nauczyć oddychania przez maseczkę dzieci?

Okolo 40-50 procent dzieci oddycha przez usta. Taki sposób oddychania, niezależnie od obecnej sytuacji z koronawirusem, ma bardzo negatywny wpływ na rozwój dziecka: fizyczny, psychiczny i intelektualny. Jest niezwykle ważne, aby to korygować. Konsekwencje mogą być później nieodwracalne. Badania wskazują, że nieprawidłowe oddychanie powoduje m.in. wady zgryzu, zaburzenia rozwoju twarzoczaszki, a nawet gorszy rozwój intelektualny. Dlatego jeżeli w domu zaczniemy ćwiczyć spokojne oddychanie przez nos, to dziecko będzie wtedy również mniej nerwowo, spokojnie oddychało nie tylko przez maseczkę. Możemy się bawić z dzieckiem np. zakleić sobie usta plastrem, zakleić dziecku, oddychając tylko przez nos, zrobić z tego zabawę.

Podczas bardzo płytkich oddechów wykorzystywana jest jedynie górna powierzchnia płuc, do dolnej części dociera niewielka ilość tlenu. Konsekwencją takiej sytuacji jest stopniowe zmniejszanie się pojemności płuc, co może powodować zadyszkę nawet podczas spaceru. Jak zatem prawidłowo oddychać? Przepona to mięsień znajdujący się między jamą brzuszną

a klatką piersiową. Podczas głębokiego wdechu przepona się obniża, dzięki czemu płuca mogą w całości wypełnić się powietrzem. Z kolei podczas wydechu przepona przesuwana się do góry, ułatwiając wypychanie dwutlenku węgla.

Co można zrobić, aby łatwiej zaadaptować się do oddychania w maseczce?

Oddychanie przez nos w dzień i w nocy, czyli skierowanie uwagi na oddech i świadoma praca nad nim. Krótkie zatrzymania oddechu – ćwiczenie, które poprawia tolerancję na CO₂, może być wykonywane wiele razy dziennie.

Opis ćwiczenia: przez 10-15 sekund oddychamy normalnie przez nos (wdech i wydech przez nos), potem robimy stop po wydechu i liczymy w myślach do 5 (czyli zatrzymujemy oddech na 3-5 sekund), potem powracamy do normalnego oddychania przez nos przez 10-15 sekund i znowu zatrzymujemy oddech po wydechu na 3-5 sekund, znowu wracamy do normalnego oddychania przez nos przez 10-15 sekund i znów stop po wydechu. Należy pamiętać, że zatrzymanie oddechu powinno następować zawsze po wydechu! Nie wolno zatrzymywać powietrza na dłużej niż 5 sekund. Chorzy w cięższym stanie nie powinny zatrzymywać oddechu na dłużej niż 3 sekundy.

Warto też wykonywać ćwiczenia wzmacniające, pomagające w lepszym uruchomieniu przepony. Oddychanie przez nos z książką na brzuchu w pozycji leżącej - świadoma praca, by poprzez wdychanie powietrza do dolnej części klatki piersiowej i wydychanie, książka unosiła się i opadała. Z kolei oddychanie w „pozycji plażowej” - gdy leżąc lub siedząc trzymamy ręce splecione za głową, na karku, łokcie odwiedzione od głowy - blokuje górną część klatki piersiowej i wymusza zdrowe oddychanie przeponowe.

Źródła:

<https://www.papilot.pl/zdrowie/medycyna/50448/nie-mozesz-oddychac-w-maseczce-ochronnej-znamy-trik-ktory-to-ulatwi>

<https://www.poradnikzdrowie.pl/aktualnosci/jak-oddychac-w-maseczce-ochronnej-by-sie-nie-dusic-radzi-lekarz-aa-1cXR-RNq9-5bHf.html>

<https://twojezdrowie.rmfm24.pl/porady/news-jak-prawidlowo-oddychac-w-maseczce,nld,4465823>