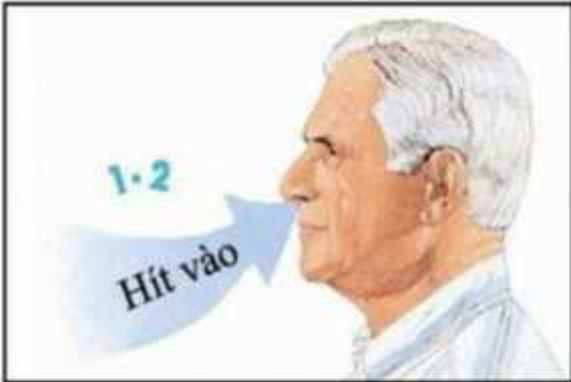


# HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN CÁC BÀI TẬP CHO NGƯỜI BỆNH VIÊM ĐƯỜNG HÔ HẤP CẤP DO SARS-CoV2 THỂ NHẹ

## TẬP CÁC KIỂU THỞ

### Tập thở chúm môi

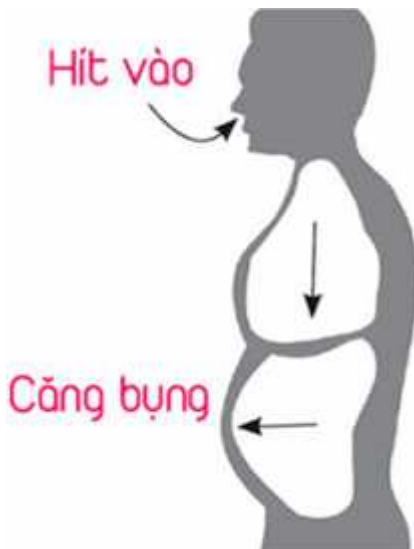


Hít vào từ từ bằng mũi thật sâu

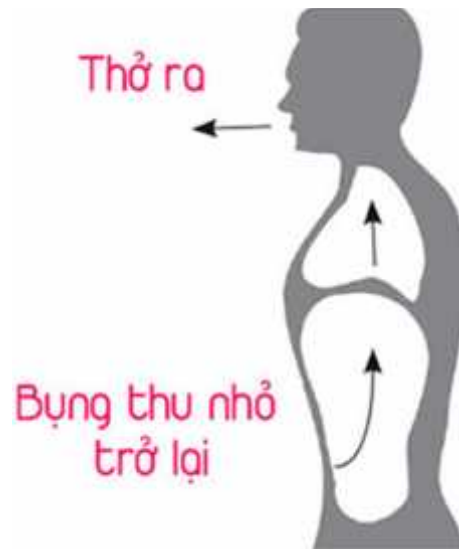


Chúm môi từ từ thở ra  
đến hết khả năng

### Tập thở cơ hoành



Hít vào từ từ bằng mũi,  
đồng thời bụng phình lên



Thở ra chúm môi,  
đồng thời bụng hóp lại

## Tập thở với dụng cụ:



## Tập ho hữu hiệu

- Người bệnh **thở chúm môi** khoảng 5 đến 10 phút: Giúp đẩy đờm từ phế quản nhỏ ra các phế quản vừa.
- Tròn miệng **hà hơi** 5 đến 10 lần, tốc độ tăng dần: Giúp đẩy đờm từ phế quản vừa ra khí quản.
- **Ho**: Hít vào thật sâu, nín thở và ho liên tiếp 2 lần, lần 1 nhẹ, lần 2 nhanh mạnh để đẩy đờm ra ngoài.

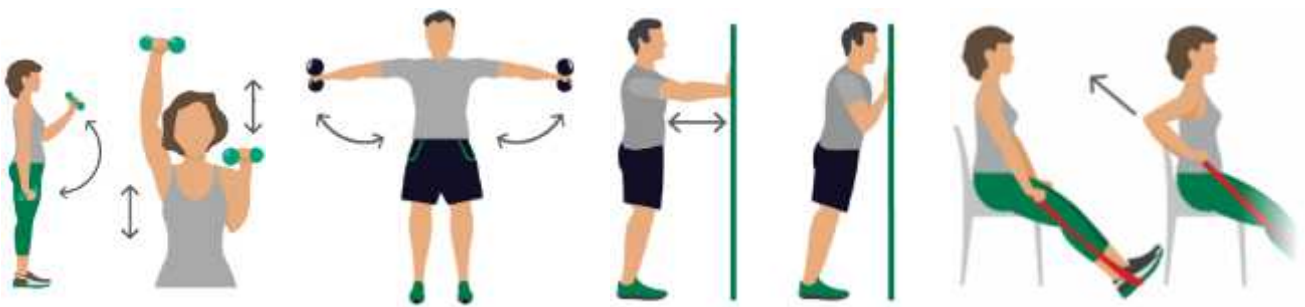
## TẬP VẬN ĐỘNG

Tập tăng dần từ nhẹ đến mạnh, tăng dần sức mạnh của cơ.

### Tập kéo giãn cơ:



### Tập sức mạnh cơ



Tập với tạ hoặc chai nước

Chống đẩy

Tập với dây



Tập với bục thấp và ghế