

# Ćwiczenia dla Pacjentów chorujących na Przewlekłą Obturacyjną Chorobę Płuc (POCHP)



Państwowy Instytut Medyczny MSWiA  
Klinika Alergologii Chorób Płuc i Chorób Wewnętrznych  
Dr n. o kult. fiz. Joanna Łuczak

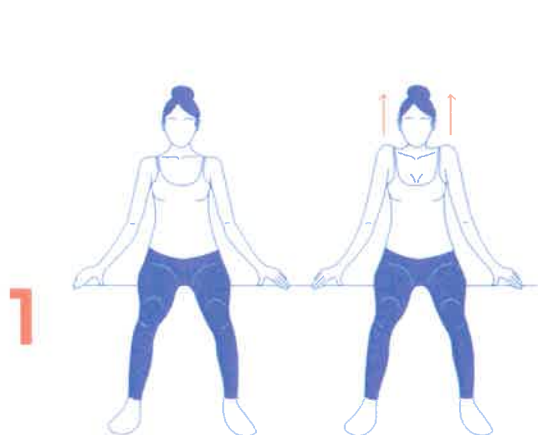
Zawsze proszę skonsultować ćwiczenia z lekarzem prowadzącym.  
Choroby współistniejące mogą być przeciwwskazaniem do wykonywania poniższych ćwiczeń.

Ćwiczenia powinny być wykonywane powoli, spokojnie i dokładnie.  
**WDECH NOSEM - WYDECH USTAMI** od 3 do 8 maksymalnie.  
Pomiędzy kolejnymi ćwiczeniami musi być chwila przerwy.

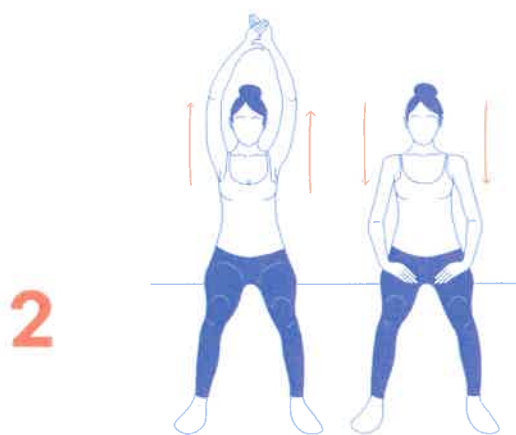


## I Ćwiczenia w pozycji siedzącej na krześle

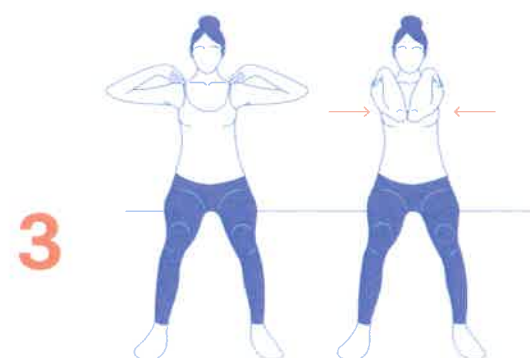
**Pozycja wyjściowa :** siad na krześle, ręce wzdłuż tułowia, kąt prosty w stawach biodrowych i kolanowych



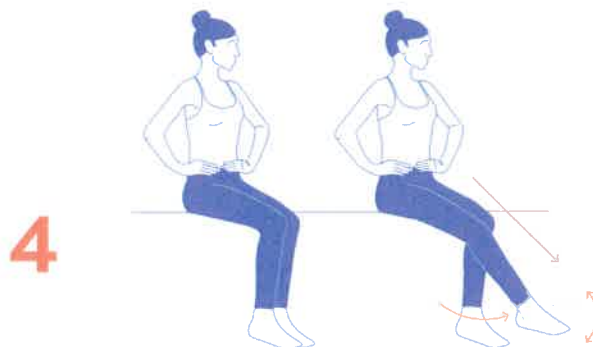
1 ramiona w górę – wdech  
powrót ramiona w dół – wydech



2 wznos rąk przodem w górę – wdech  
powrót przodem w dół – wydech



3 ręce na barkach, ściągamy łopatki  
łokcie do poziomu – wdech  
łączymy łokcie przed sobą – wydech



4 wyprost prawej nogi w kolanie  
stopa nad podłożem, zgięcie i wyprost stopy  
w stawie skokowym, od 5 do 10 powtórzeń  
powtórzyć ćwiczenie lewą nogą

ZASTĘPCA DYREKTORA  
ds. MEDYCZNYCH

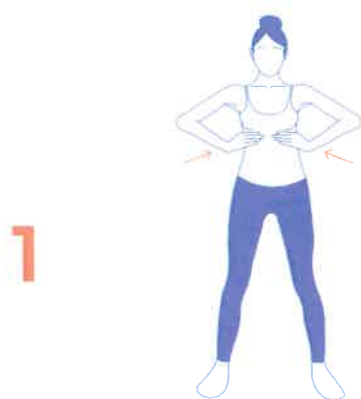
Państwowego Instytutu Medycznego MSWiA

dr n. med. Konstanty Szudrzyński

Wydanie 1. Obowiązuje od 1.11.2024  
Materiał edukacyjny dla Pacjenta\_KACHPiChW\_01

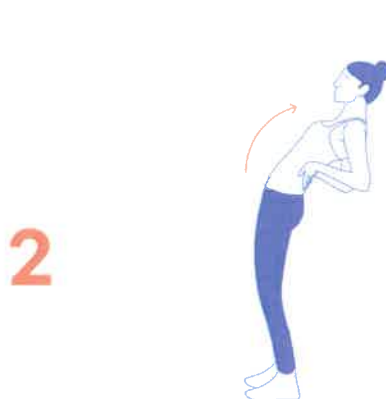
## II Ćwiczenia w pozycji stojącej w małym rozkroku

**Pozycja wyjściowa** : stoimy w małym rozkroku, ręce wzdłuż tułowia, podczas ćwiczeń nie odrywamy stóp od podłoża; powtórzyć ćwiczenie wykonując skręt w prawą i lewą stronę



1

ręce na żebrach – wdech  
naciskamy na żebra – wydech



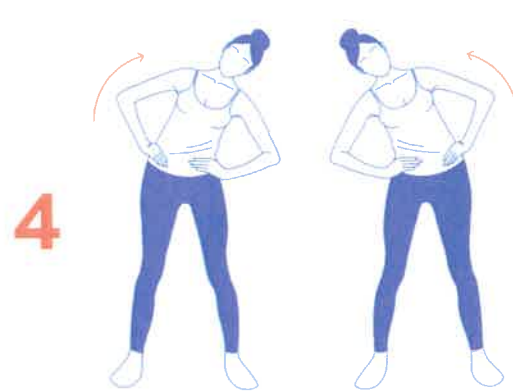
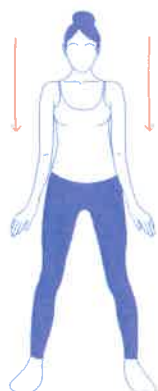
2

ręce na biodrach, skłon w tył – wdech  
powrót do pozycji wyjściowej – wydech



3

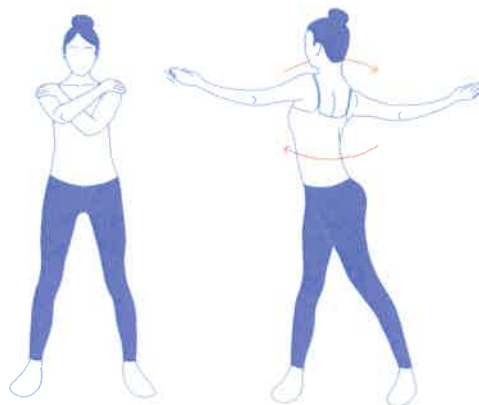
ręce wzdłuż tułowia  
wznos rąk bokiem w górę – wdech  
powrót przodem w dół – wydech



4

ręce na biodrach skłon tułowia w prawo – wdech  
powrót do pozycji wyjściowej – wydech  
powtórzyć ćwiczenie wykonując skłon w lewo

5



ręce splecione na klatce piersiowej, skręt tułowia w prawo  
wyprost rąk na boki, spojrzeć za siebie – wdech  
powrót do pozycji wyjściowej – wydech  
powtórzyć ćwiczenie wykonując skręt w lewo

ZASTĘPCA DYREKTORA  
ds. MEDYCZNYCH  
Państwowego Instytutu Medycznego MSWiA

dr n. med. Konstanty Szuldrzyński