



# **PORADNIK Z PROJEKTU**

## **ZŁAP ODDECH OD NOWA**

### **ZDROWE ODŻYWIENIE ARTETERAPIA FIZJOTERAPIA**

# SPIS TREŚCI

- 3 WSTĘP
- 4 FOTORELACJA
- 5-10 WARSZTATY  
Z FIZJOTERAPEUTĄ
- 11-12 WARSZTATY  
Z ARTETERAPII  
I TECHNIK  
RELAKSACYJNYCH
- 13-17 WARSZTATY  
Z DIETETYKIEM

# WSTĘP

Izolacja z powodu rozprzestrzeniania się wirusa SARS-CoV-2 odcisnęła bolesne piętno na polskim społeczeństwie. Zarówno osoby dotknięte zakażeniem, jak i te, którym udało się go uniknąć, mogą odczuwać negatywny wpływ tzw. lockdownu na zdrowie fizyczne, psychiczne oraz społeczne.

Pierwsze badania wykazały, iż ten czas negatywnie wpłynął między innymi na nawyki żywieniowe i sprawność fizyczną. Szacuje się, że około 55% badanych osób wskazało zwiększenie masy ciała jako jeden ze skutków pandemii. Było to związane ze zmniejszoną aktywnością fizyczną, nieprawidłowym odżywianiem się oraz brakiem wiedzy dotyczącej zdrowych nawyków żywieniowych.

Skutkiem pandemii jest również pogorszenie się w stopniu znacznym lub średnim jakości snu, o czym wspomina ponad 50% uczestników badań. Jest to spowodowane m.in. niską znajomością technik relaksacyjnych oraz nieświadomością, iż brak aktywności fizycznej i złe nawyki żywieniowe są bezpośrednio powiązane z jakością snu.

Kolejnym odczuwalnym w naszym społeczeństwie skutkiem pandemii była zmniejszona chęć kontaktowania się z innymi i pogarszający się nastrój. Wymienione problemy były spowodowane m.in. brakiem dostępu do różnych form terapii, w tym również arteterapii.

#### Źródła:

1. Ewa Błaszczuk-Bębenek et al. Nutrition Behaviors in Polish Adults before and during COVID-19 Lockdown. *Nutrients*. 2020 Oct 10; 12(10): 3084; Eric Robinson et al. Obesity, eating behavior and physical activity during COVID-19 lockdown: A study of UK adults. *Appetite* 2021, 156: 104853
2. Joanne Ingram et al. Changes in Diet, Sleep, and Physical Activity Are Associated With Differences in Negative Mood During COVID-19 Lockdown. *Front Psychol*. 2020 Sep 2; 11:588604.3. <https://naukawpolsce.pap.pl>

# FOTORELACJA



# WARSZTATY Z FIZJOTERAPEUTĄ

---

## Problemy z oddychaniem – jak sobie radzić?

W przypadku odczuwania utrzymujących się problemów z oddychaniem (np. ból, kaszel, chroniczne zmęczenie, duszności, inne niepokojące symptomy) – kontakt z personelem medycznym: lekarz rodzinny, specjalista, fizjoterapeuta, pielęgniarka... Po konsultacji należy odnieść się do zaleceń personelu medycznego: podjąć rehabilitację (domową, ambulatoryjną, w sanatorium...), wdrożyć aktywność fizyczną itd. Nie czekajmy, aż sytuacja się pogorszy!

**Fizjoterapia ma ogromny potencjał**, by skutecznie walczyć z zaistniałymi zaburzeniami pracy organizmu. Wystarczy odpowiednio go wykorzystać dzięki całemu wachlarzowi dostępnych metod i narzędzi do poprawy stanu zdrowia:

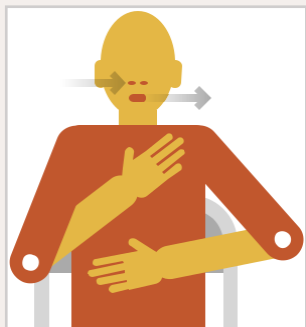
kinezyterapia (np. ćw, oddechowe, aerobowe – spacer, wzmacniające, ogólnosprawnościowe), fizykoterapia (np. inhalacje, hydroterapia, wibroterapia), terapia manualna, masaż, pozycje ułożeniowe, Nordic Walking, terapia tańcem, aquarehabilitacja i wiele innych.

## Problemy z oddychaniem: **duszność**

Utrata sił i spadek kondycji towarzyszące pogorszeniu stanu zdrowia, jak również sama choroba, mogą nasilić występowanie duszności. Brak tchu może wywołać uczucie niepokoju, co dodatkowo pogarsza funkcje oddechowe organizmu. Zachowanie spokoju oraz zapoznanie się z poniższymi technikami oddychania w przypadku duszności pozwolą złagodzić dolegliwości.

### **1. Kontrolowane oddychanie** – ta technika pomoże Ci się zrelaksować oraz odzyskać kontrolę nad oddechem:

- Usiądź w wygodnej pozycji z podparciem. Połóż jedną dłoń na klatce piersiowej, drugą na brzuchu.
- Zamknij oczy, jeśli dzięki temu łatwiej się zrelaksujesz (lub pozostaw otwarte) i skoncentruj się na swoim oddechu.
- Powoli wykonuj wdech przez nos (lub usta, jeśli nie możesz oddychać przez nos) i wydychaj powietrze ustami.



- Podczas wykonywania oddechów poczujesz, że dłoń na brzuchu unosi się wyżej niż ta na klatce piersiowej.
- Postaraj się wkładać w oddychanie minimalną ilość wysiłku i dbaj o to, by wykonywane przez Ciebie oddechy były powolne, spokojne i płynne.

**2. Oddychanie w tempie** – ta technika jest przydatna podczas wykonywania czynności, które wymagają więcej wysiłku i wiążą się z większym ryzykiem wystąpienia duszności, np. wchodzenie po schodach lub spacer pod górę. Przy wykonywaniu tego ćwiczenia warto pamiętać, iż nie należy się spieszyć.

— Wyobraź sobie, że dzielisz wykonywaną czynność na mniejsze części – ułatwi to kontynuowanie czynności bez uczucia zmęczenia lub duszności tuż po zakończeniu.

— Wykonuj wdech przed ruchem wymagającym najwięcej wysiłku, np. przed wejściem na kolejny schodek.

— Wykonuj wydech podczas ruchu wymagającego najwięcej wysiłku, np. w trakcie pokonywania kolejnego schodka.

— Pomocne może być również wdychanie powietrza przez nos i wydychanie ustami.

Powyższe techniki oddechowe można wypróbować także w przedstawionych niżej pozycjach łagodzących duszność, aby dodatkowo zmniejszyć dyskomfort oddechowy.

## Pozycje łagodzące duszność

### 1. Ułożenie na boku z podparciem

Leżenie na boku z lekko ugiętymi kolanami, podczas gdy głowa i szyja pozostają podparte poduszkami.



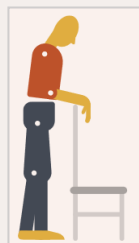
### 2. Pozycja siedząca z pochylem do przodu

Usiądź przy stole i pochyl górną część tułowia do przodu, opierając głowę i szyję na poduszce, a ramiona układając luźno na stole (można również wykonać tę pozycję bez użycia poduszek).



### 3. Pozycja siedząca z pochylem do przodu (bez stołu naprzeciwko)

Siedząc na krześle, pochyl się do przodu w taki sposób, aby łokcie spoczywały na kolanach lub podłokietnikach fotela.



### 4. Pozycja stojąca z pochylem do przodu i podparciem

Stojąc, pochyl się do przodu i oprzyj rękoma o parapet lub

inny stabilny przedmiot.



### 5. Pozycja stojąca z podparciem pleców

Oprzyj się plecami o ścianę, ręce ułóż wzdłuż tułowia. Stopy powinny być

lekko rozstawione i znajdować się w odległości ok. 30 cm od ściany.



# ĆWICZENIA ODDECHOWE W WARUNKACH DOMOWYCH

---

## Ćw. oporowe

- Pozycja: leżenia tyłem lub siedząca
- Przybory: łóżko, mata lub krzesło oraz prześcieradło lub ręcznik
- Przygotowanie: przepasanie się prześcieradłem lub ręcznikiem, końce materiału w rękach
- Ruch: oddychanie, opór

## Ćw. hamowania powietrza

- Pozycja: stojąca lub siedząca
- Przybory: ewentualnie stołek, słomka
- Przygotowanie: rozluźnienie warg: mała szczelina między nimi
- Ruch: spokojny wdech nosem, lekki wydech ustami (małą szczeliną)

# ĆWICZENIA ODDECHOWE W WARUNKACH DOMOWYCH

---

## Ćw. długiego wydechu

- Pozycja: siedząca
- Przybory: rękawiczka gumowa (nitrylowa, lateksowa...), chusteczka higieniczna itp.
- Przygotowanie: pozycja wyprostowana, rękawiczkę/chusteczkę trzymamy przed twarzą
- Ruch: spokojny wdech nosem, długi wydech ustami tak, by rękawiczka/chusteczka jak najdłużej była w ruchu

## Rozprężanie klatki piersiowej z drążkiem

- Pozycja: Leżenie tyłem, nogi złączone i ugięte, drążek w rękach trzymany przy udach
- Przybory: drążek
- Ruch: Przeniesienie drążka górą w tył za siebie (do podłogi) + wdech nosem, powrót blisko ciała + wydech ustami (wdech i wydech jednoczesny do ruchu)

Opracowała mgr Paulina Sowa

# WARSZTATY Z ARTETERAPII I TECHNIK RELAKSACYJNYCH

---



Przykładowe ćwiczenia mobilizujące działanie przepony:

1. Leżąc na podłodze, połóż rękę na wysokości przepony (mniej więcej w okolicy ostatnich żeber) i poczuj, jak dłoń się unosi. Oddychaj swobodnie.
2. Następnie wyobraź sobie, że twój brzuch to balonik i biorąc wdech nosem i ustami spróbuj wypełnić balonik powietrzem. Zatrzymaj powietrze na 3 sekundy. Wypuść powietrze na dźwięku "s".
3. Wypróbuj jedną z technik relaksacyjnych:
  - Wypuść powietrze licząc do czterech
  - Weź wdech nosem i ustami licząc do czterech. Następnie zatrzymaj powietrze przez kolejne cztery sekundy.
  - Wypuść powietrze licząc do czterech.

# TECHNIKI ODDECHOWE

---

## 1. Ziewanie do uśmiechu

Ćwiczenie pomaga w usprawnieniu koordynacji, wzmacnia mięśnie ramion i rąk oraz tworzy przestrzeń dla przepony dzięki ruchowi otwarcia klatki piersiowej.

- Usiądź wygodnie
- Wyciągnij ręce na kształt litery Y – ziewanie, ręce wzdłuż ciała – lekki uśmiech

## 2. Zakrywanie jednego nozdrza (technika nadi sodhana)

- Utwórz z palców dłoni pozycje (palec wskazujący i środkowy zgięte)
- Zamknij oczy i spójrz lekko w dół
- Wdech przez prawe nozdrze, wydech przez lewe nozdrze

## 3. Oddech Iwa

- Stań na szerokość bioder lub w klęku podpartym
- Weź wdech rozszerzając palce u dłoni
- Wystaw język, spójrz w górę i wypuść powietrze na dźwięku „ha”
- Oddychaj normalnie

Źródła:

1. <https://healthline.com/health/breathing-exercise#breath-focus>
2. <https://www.healthifyme.com/blog/breathing-exercises-and-techniques-for-covid-19/>

# WARSZTATY Z DIETETYKIEM

---

Zmień myślenie – zmienisz jedzenie



# CO JEŚĆ, ABY ZMNIJSZYĆ STRES?

---

Na zwiększenie stężenia serotoniny dobrze wpłynie spożywanie węglowodanów złożonych – pieczywa pełnoziarnistego, płatków zbożowych, makaronu razowego czy brązowego ryżu. Znakomitym przykładem posiłku pobudzającego wydzielanie serotoniny w mózgu jest owsianka.

Na obniżenie poziom kortyzolu, najlepiej sprawdzają się produkty bogate w antyoksydanty, m.in., wit. C, A, E, flawonoidy. Znakomitym źródłem tych substancji są owoce, warzywa i orzechy. Produkty te poprawią samopoczucie i zwiększą ogólną odporność organizmu.



## CO MOŻEMY JESZCZE ZROBIĆ, ABY ZMNIJSZYĆ STRES?

---



- Wprowadzić aktywność fizyczną.

Ćwiczenia zmniejszają niepokój, depresję i wrażliwość na stres. Poprawiają one nie tylko naszą sylwetkę, ale także nastrój. Jednym z efektów częstego “ruszania się” jest fakt, iż zwiększamy poziom serotoniny jak również ilość tryptofanu – głównego elementu budulcowego serotoniny.

- Zadbaj o JELITA.

Chcąc zadbać o jelita musimy pamiętać, że stres stanowi poważne zagrożenie dla mikroflory jelitowej jak i bariery immunologicznej organizmu. Przewlekły stres może być przyczyną zespołu nieszczęlnego jelita, czy jelita drażliwego.

- Odpowiednia ilość Witaminy D3

Oczywiście chodzi tu najbardziej o witaminę D, której poziom w organizmie zależy od ilości światła słonecznego.

# NAJWAŻNIEJSZE PRODUKTY WSPOMAGAJĄCE ODPORNOŚĆ

---



- Warzywa i owoce, będące źródłem wit. C i beta-karotenu
- Cebula i czosnek (również działanie bakteriobójcze i grzybobójcze)
- Witamina D3 tran i tłuste ryby morskie (śledź, łosoś, sardynka)
- Kiszonki – stwarzają idealne warunki dla rozwoju korzystnych bakterii jelitowych
- Fermentowane produkty mleczne (jogurt, kefir, maślanka oraz mleko acidofilne)
- Ryby morskie – zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe Omega-3 (sardynki, łososia, makrele, śledzie i tuńczyka oraz olej lniany i rzepakowy)



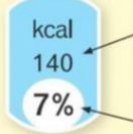
# CHAOS INFORMACYJNY

Mimo, iż informacje o żywności (jej składzie, pochodzeniu, metodach produkcji itd.) są dostępne, panuje chaos informacyjny – konsumenci są zagubieni i otrzymują sprzeczne sygnały.

- Produkcja masowa oszczędza nam czas przygotowania potraw – otrzymujemy jedzenie przetworzone, ale za to łatwe i szybkie do spożycia – takie są wymogi współczesnych konsumentów
- Konsumenci chcąc kupować szybko nie zwracają uwagi na to, co widnieje na etykiecie. W sklepach są produkty zdrowe ale trzeba umieć je znaleźć
- Sklepy ze zdrową żywnością to w 80% czysty marketing.
- Dodatki do żywności – pomimo, że zostały dopuszczone w Polsce, są szkodliwe i powodują licznie alergie

SKŁADNIK ODŻYWCZY	MARCHEW ŚWIEŻA (100 G)	MARCHEW MROŻONA (100 G)
białko	1 g	0,9 g
tluszcz	0,2 g	0,2 g
węglowodany	8,7 g	7,8 g
witamina C	3,4 mg	2,1 mg
beta-karoten	9938 µg	8944 µg
magnez	16 mg	13 mg
wapń	36 mg	29 mg

Jedna porcja dostarcza	Liczba ta określa ilość składnika odżywczego lub energii w porcji produktu żywnościowego
	Jest to procentowe określenie, jaką część twojego całkowitego wskazanego dziennego spożycia pokrywa porcja produktu żywnościowego
% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej	

Składnik odżywczy zawartość poszczególnych składników (białka, tłuszcze, węglowodany) na 100 g produktu

GDA (dziennie zalecane spożycie)

Opracowała mgr Katarzyna Wójs

# PROJEKT "ZŁAP ODDECH OD NOWA"

został w sfinansowany  
z Funduszu Małopolska Lokalnie.



Dziękujemy za udział w projekcie  
i zapraszamy do śledzenia naszych  
mediów społecznościowych.



kulturaodnowa



stow.kulturaodnowa@gmail.com



kulturaodnowa



kulturaodnowa.pl