



מטפלת:	תאריך:	מטופל/ת:	תוכנית תרגילים:
ד"ר נחמה מילסון בן-גרשון	10.06.2026	מטופל/ת Pain Free Space	תרגילי נשימה

לתשומת לבכם: תחילה אל הרופא. אל תתחילו את תרגילי הנשימה ופנו לרופא אם יש לכם:

- כאב או תחושת לחץ בחזה;
- קוצר נשימה משמעותי או קושי לנשום גם במנוחה;
- סחרחורת, טשטוש ראייה או התעלפויות;
- דופק מהיר או לא סדיר;
- שיעול עם דם;
- חום או סימני זיהום בדרכי הנשימה;
- ניתוח או חבלה לאחרונה בחזה, בצלעות או בבטן;
- מחלת לב או ריאות קשה ללא אישור רופא למאמץ;
- כחלון בשפתיים או בקצות האצבעות;
- תסמינים שמחמירים משמעותית במהלך התרגיל.

נשימה סרעפתית בשיבה

שבו בנוחות, הגב זקוף. הניחו יד אחת על הבטן והשנייה על החזה. שאפו אוויר באיטיות ובעומק כך שדווקא הבטן תתנפח והיד שעליה תתרומם. השתדלו לשמור על החזה כמעט ללא תנועה, והרפו את הכתפיים והצוואר. כך נכנסת לפעולה הסרעפת, שריר השאיפה המרכזי. בנשיפה משכו את הבטן פנימה בעדינות כדי לעזור לאוויר לצאת. חזרו על כך ברוגע מספר פעמים.

סרטון: <https://youtu.be/qhcBjSirMss>



שאיפה מאומצת

פתחו את הפה ושאפו אוויר במהירות ובעוצמה, תוך הוצאת הבטן קדימה ככל האפשר. לאחר מכן הרפו את השרירים ותנו לאוויר לצאת בחופשיות בנשיפה, ללא מאמץ. הקשת על הבטן מסמנת שבשאיפה הבטן יוצאת קדימה.

סרטון: <https://youtu.be/oqu3JXEX3UI>



נשימת אנחה

בעמידה או בישיבה עם גב זקוף שאפו אוויר עמוק דרך האף. הרגישו כיצד הריאות מתמלאות ובית החזה מתרחב. לאחר מכן נשפו דרך הפה בקול אנחה ברור, ושחררו את המתח יחד עם האוויר.

סרטון: <https://youtu.be/3xzew29MBwo>



נשיפה מאומצת

שאפו אוויר תוך ניפוח הבטן. לאחר מכן פתחו את הפה ונשפו בחדות, תוך דחיפת האוויר החוצה בעזרת שרירי הבטן. הבטן נמשכת פנימה, והקו הישר על הבטן מסמן בדיוק את התנועה הזו.

סרטון: <https://youtu.be/oADj5gH3DOY>



נשימת בוכנה

בעמידה או בישיבה עם גב זקוף שאפו אוויר עמוק דרך האף. תנו לריאות להתמלא ולבית החזה להתרחב. לאחר מכן, בכמה דחיפות קצרות וחזקות, נשפו את האוויר דרך האף עד שהריאות כמעט מתרוקנות לגמרי.

סרטון: <https://youtu.be/8BLhiylYilg>



אנא הפסיקו כל תרגיל אם מופיעים סחרחורת, כאב או קוצר נשימה חזק. אם יש לכם שאלות על התרגיל, כתבו לנו ל pain@drnehama.com. בהצלחה והמשיכו כך!