

HENGITYS RENNOKSI!

Liikuntaklinikka 26.9.2018

Järjestöjohtaja, THM, ft
Mervi Puolanne
Hengityслиitto ry

Mitä on hengitys?

- Hengityskaasujen vaihtoa kehon ja ulkoilman välillä (O_2 , CO_2)



Energiantuotanto

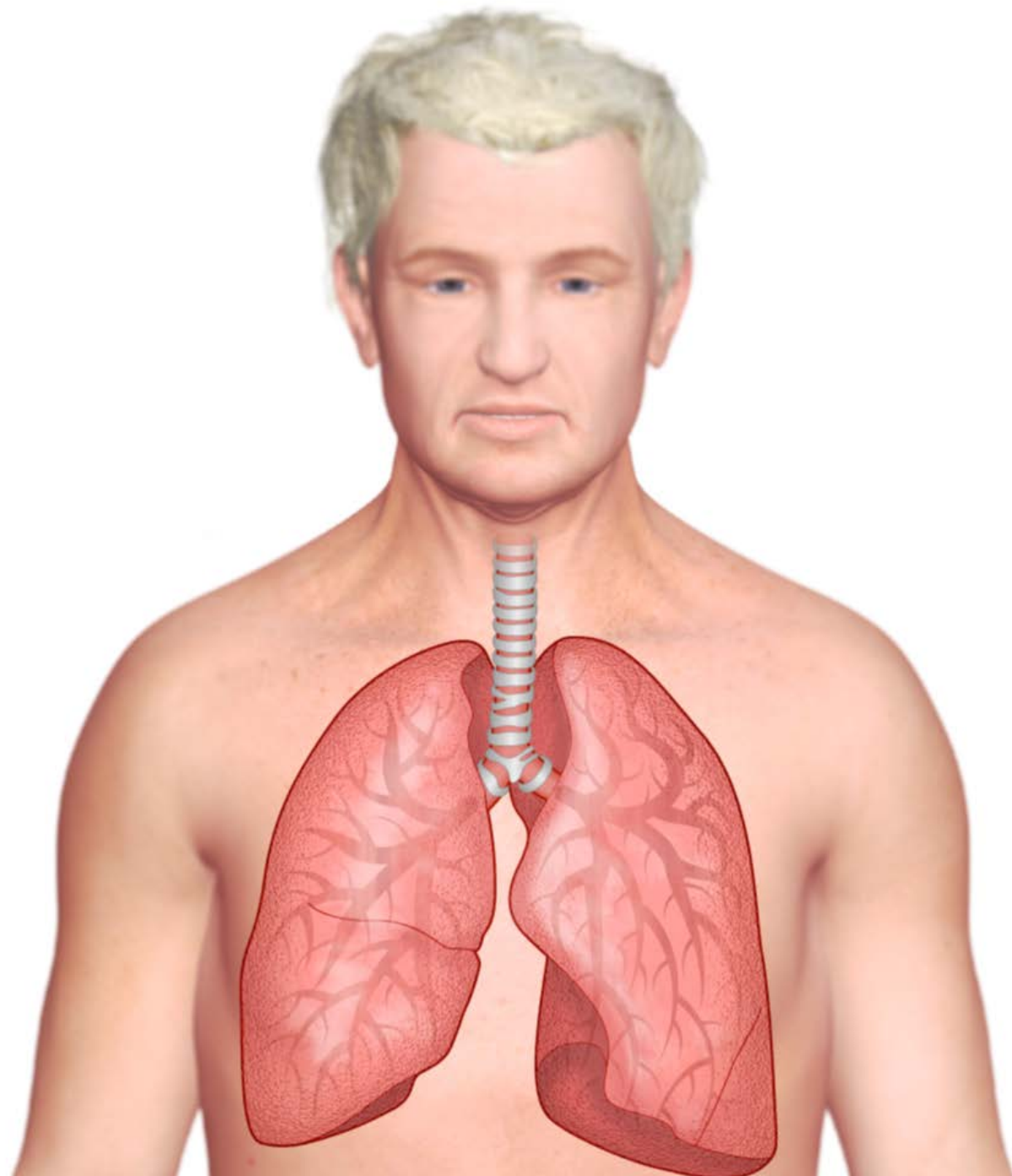
- Happea kuljetetaan jatkuvasti perustoimintojen ylläpitämiseksi (aivot, sydän)
- Aineenvaihdunnan (CO_2 , maitohappo, vetyiainet) sivutuotteet kuljetetaan pois

Hengitämme

- joka neljäs sekunti
- 22 000 kertaa vuorokaudessa
- 15 000 litraa vuorokaudessa

Hengityksemme

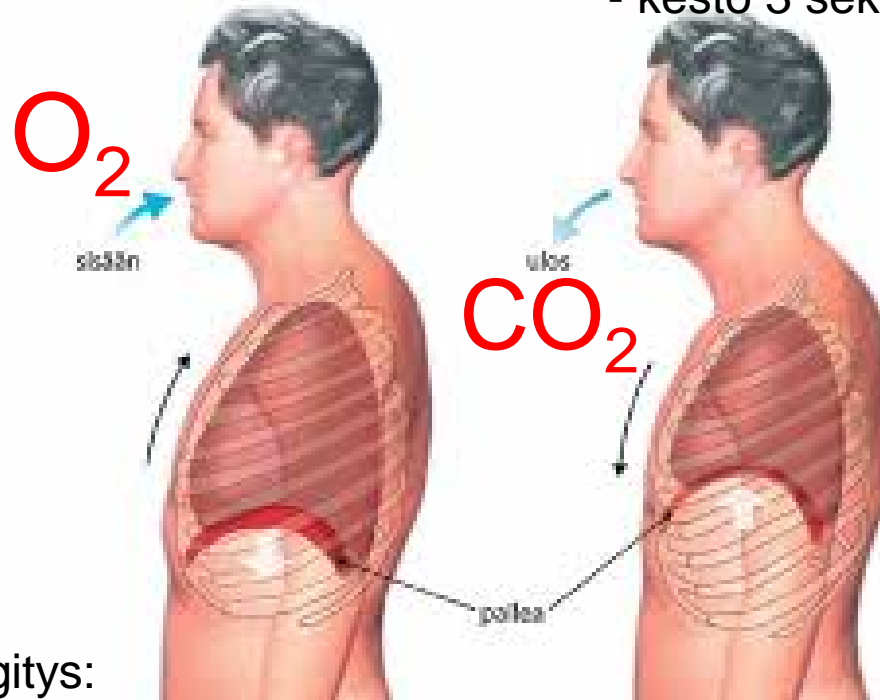
- Vaivatonta – ”hengitys ei juuri näy”
 - vain tarvittavat lihakset käytössä
- Rasituksessa hengitysliikkeet laajenevat
 - rankassa rasituksessa energiankulutus kasvaa 20 kertaiseksi
 - hengityslihasten väsyminen?





Uloshengitys:

- sisäänhengitysilhakset rentoutuvat
- rintakehä palautuu omasta voimasta
→ keuhkojen tilavuus pienee
- kesto 3 sek.

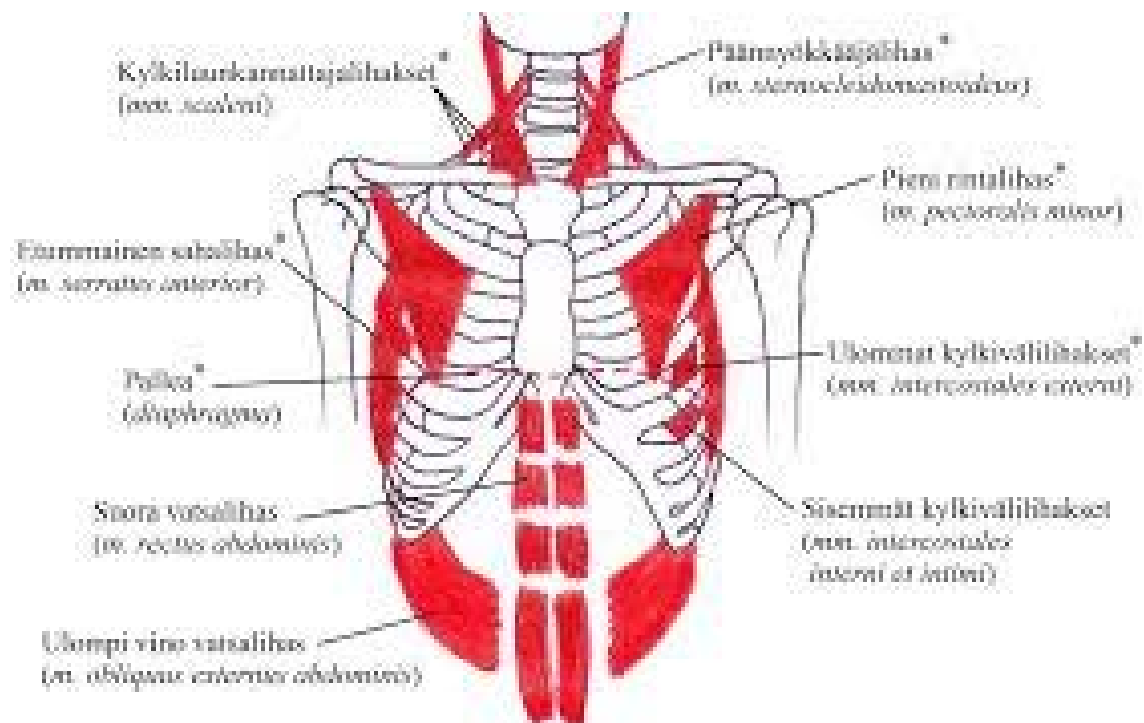


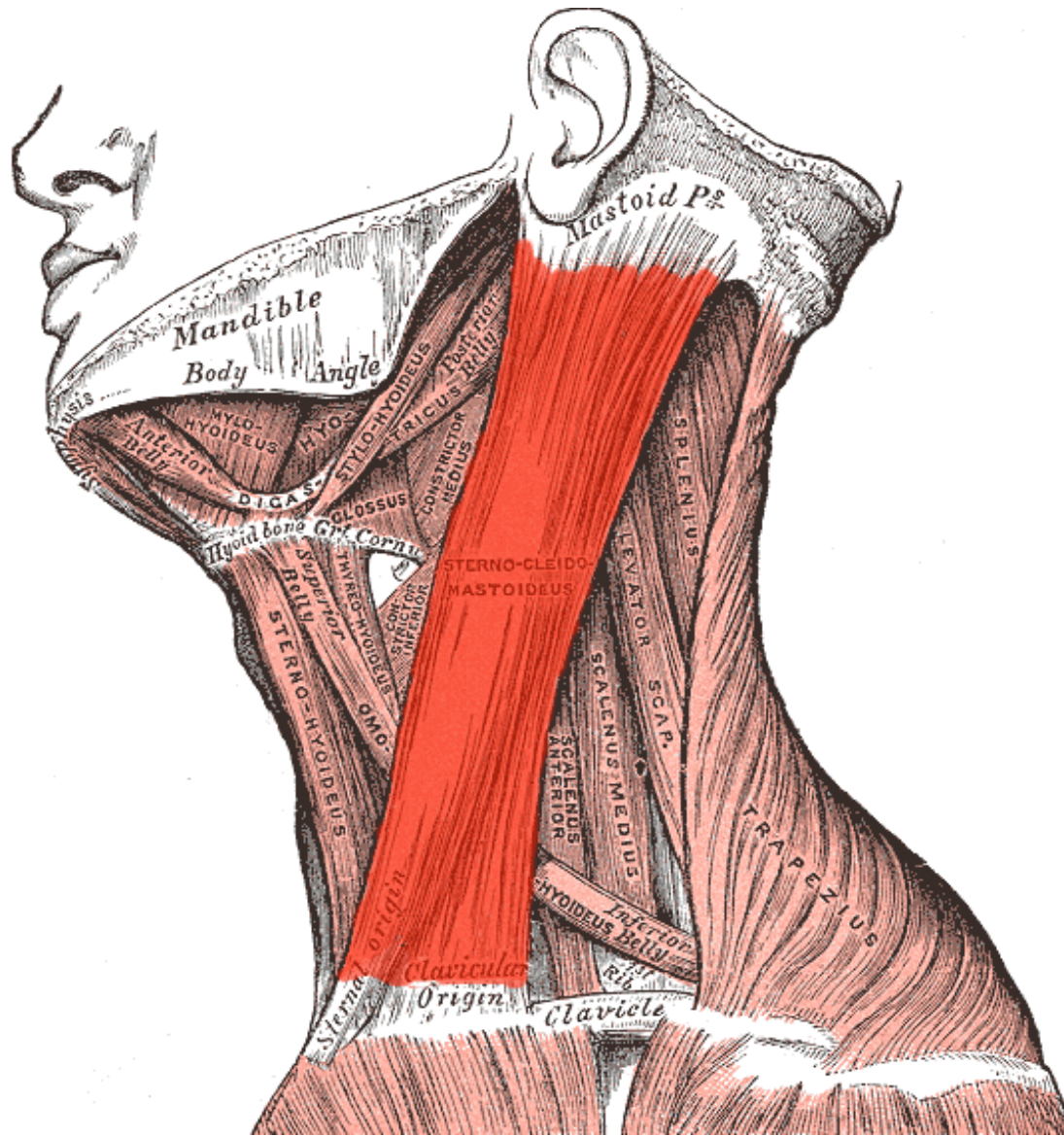
Sisäänhengitys:

- pallea painuu alaspäin
- pallean supistus etenee 0,5-2 sek
- rintakehä laajenee → keuhkot laajenevat



Pieni tauko!





Ryhdillä on väliä!



Liike ja hengitys

- Hengitys on koko vartalon liikettä
- Sisäänhengitystä tukee rangan ojennus
- Uloshengitystä tukee rangan koukistus

AJURIN ASENTO HELPOTTAA HENGITYSTÄ

Huulirakohengitys
(vastusta vastaan puhallus)
auttaa vaikeutunutta
uloshengitystä avaamalla
keuhkoputkia



Hengenahdistuksessa
käytetyt niskahartiaseudun
apuhengityslihakset rentoutuvat

Painovoima tukee
tärkeimmän hengityslihaksen,
pallean, työtä ja auttaa
pidentämään uloshengitystä

Palleahengitys

= nopea tapa saavuttaa rentoutunut tila

= aivot ja lihakset saavat enemmän happea

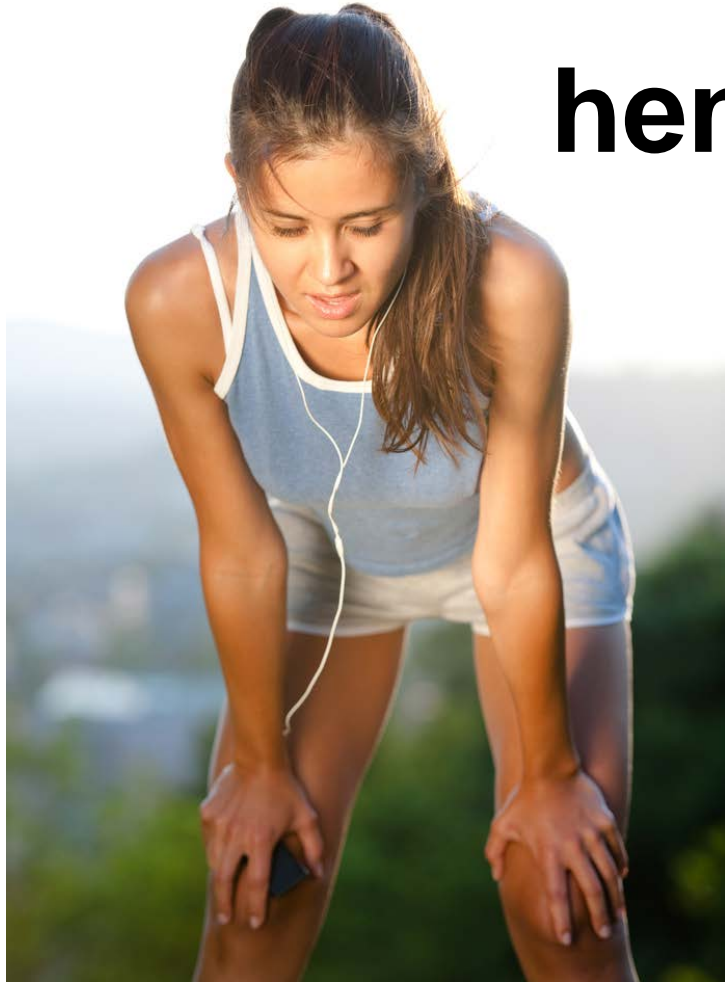
= keskittyminen paranee

= ahdistus vähenee

hengästyminen

?

hengenhadistus



Videoita

- Palleahengitys:
https://www.youtube.com/watch?v=6cuKIUoSEVU_ (1:34)
- Hengityksen helpottaminen:
https://www.youtube.com/watch?v=04lt7F-WUmU&list=PL_J3yMteTVjhys0umhAeuGMoyP1mrNfv1&index=11 (1:05min)
- Hengitä ja hengästy:
<https://www.youtube.com/watch?v=fmAcTmpMHjw> (7:03)