

Cara Tingkatkan Oksigen Pasien Covid-19 Selain *Proning*

Tahukah kamu?

Teknik *Proning* ternyata bukanlah satu-satunya cara untuk membantu pasien Covid-19 meningkatkan saturasi oksigen dalam darahnya. **Ada tiga jenis latihan pernapasan selain "*proning*" yang bisa dilakukan.**

1 Latihan pernapasan diafragma

Menggunakan otot-otot yang terletak di bagian bawah paru-paru, atau bagian atas perut

Caranya:

- Duduk atau sedikit berbaring di kasur dengan posisi kepala lebih tinggi dari tubuh
- Taruh satu telapak tangan di bagian dada, satu telapak tangan di bagian perut
- Tarik napas menggunakan hidung dan alirkan ke arah perut
- Perlahan buang napas (ekspirasi) melalui mulut
- Latihan ini bisa dilakukan **5-10 menit**





2 Pernapasan pengembangan dada atau dinding dada

Caranya:

- Lakukan sambil duduk
- Rentangkan tangan ke sisi kanan dan kiri
- Tarik tangan ke bagian dalam saat membuang napas secara perlahan



3 Teknik *pursed lip breathing*

Fokus pembuangan napas

Caranya:

- Tarik napas menggunakan hidung
- Keluarkan napas secara perlahan lewat mulut sambil bibir dikerucutkan seperti sedang meniup

27-07-2021

Antaraneews, telemedicine