

# प्रोनिंग म्हणजे काय? हे कसे मदत करते?

पोटावर पालथे पडलेले असताना श्वासोच्छ्वास घेणे म्हणजे प्रोनिंग आणि याने फुफ्फुसात ऑक्सिजन तयार होण्यास मदत होते.

जेव्हा ऑक्सिजनची पातळी 96 च्या खाली असते आणि रुग्ण जागा व इच्छुक असेल तेव्हा हे केले जाऊ शकते

## टप्पे :



- 1 छाती खाली एक आणि पोटाखाली एक उशी ठेवा. छातीच्या हालचालीसाठी त्यांच्यामध्ये अंतर असले पाहिजे
- 2 दोन उशा पोटाखाली घेऊन पालथे पडा
- 3 आपले डोके एका बाजूला वळवा आणि टेक देण्यासाठी त्या खाली हात ठेवा
- 4 दुसरा हात वरच्या बाजूस ताणून किंवा शरीराच्या बाजूला ठेवला जाऊ शकतो, जे काही आरामदायक असेल
- 5 आपण आपल्या गुडघ्याखाली देखील उशी ठेवू शकता
- 6 आपण आरामदायक स्थितीत आणि योग्य प्रकारे श्वास घेण्यास सक्षम असावे
- 7 30 मिनिट ते 1 तास या स्थितीत रहा. आपण दिवसातून 3-4 वेळा याची पुनरावृत्ती करू शकता

## हे तर करू नका जर

- जर तुम्हाला बीपी किंवा हृदयाची समस्या आहे, गर्भवती आहात, पाठीच्या समस्या आहेत
- जेवणानंतर त्वरित - जेवल्यानंतर कमीतकमी 1 तास प्रतीक्षा करा