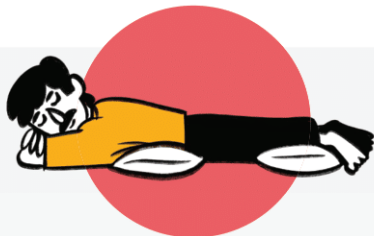


पेट के बल लेटना (प्रोनिंग) क्या है? यह कैसे मदद करता है ?

पेट के बल लेट कर साँस लेने को प्रोनिंग कहते हैं और यह फेफड़ों को ऑक्सीजन मिलने में मदद करती है।

यह तब किया जा सकता है जब ऑक्सीजन का स्तर 96 से नीचे हो, और मरीज़ जाग रहा है और ऐसा करने को तैयार हो।

चरण:



- 1 छाती के नीचे 1 तकिया और पेट के नीचे 1 तकिया रखें। दोनों तकियों के बीच जगह होना चाहिए ताकि पसलियों में दिक्कत ना हों।
- 2 तकियों की मदद से अपने पेट के बल लें।
- 3 अपने सिर को एक तरफ मोड़ें और सर के नीचे एक हाथ रखें।
- 4 दूसरी बांह को ऊपर की ओर रखा जा सकता है या शरीर के बराबर पर रखा जा सकता है, जो भी आरामदायक हो।
- 5 आप अपने घुटनों के नीचे भी एक तकिया रख सकते हैं।
- 6 आपको आरामदायक लगना चाहिए और सांस लेने में दिक्कत नहीं होना चाहिए।
- 7 इस स्थिति में 30 मिनट से 1 घंटे तक रहें। आप इसे एक दिन में 3-4 बार दोहरा सकते हैं।

ऐसा न करें

- अगर आपको बीपी या हृदय सम्बन्धी समस्या है, आप गर्भवती हैं, या रीढ़ की हड्डी की समस्या है।
- भोजन के तुरंत बाद न करें - कम से कम 1 घंटे के बाद करें।