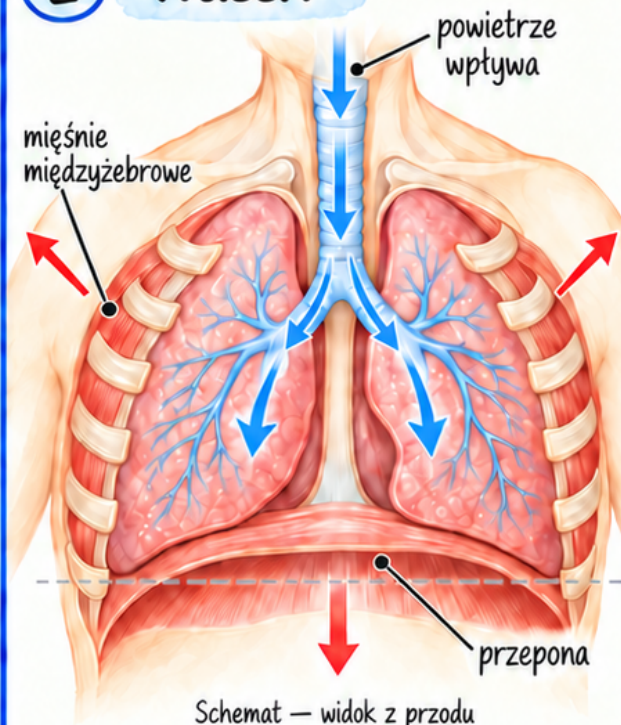


Jak działa nasza pompa oddechowa?

Wdech, wydech i rola przepony

Wentylacja płuc to powtarzające się wdechy i wydechy.

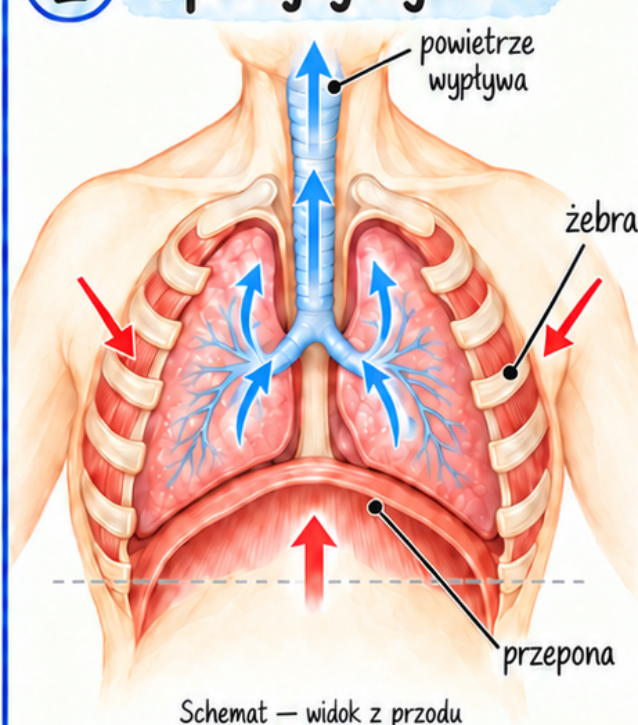
1 Wdech



Schemat — widok z przodu

- Przepona kurczy się, spłaszczając się i obniżając.
- Mięśnie międzyżebrowe zewnętrzne kurczą się, unosząc żebra.
- Klatka piersiowa zwiększa objętość, a płuca się rozszerzają.
- Ciśnienie w płucach spada — powietrze napływa do środka.

2 Spokojny wydech



Schemat — widok z przodu

- Przepona rozluźnia się i unosi.
- Mięśnie międzyżebrowe zewnętrzne rozluźniają się, a żebra opadają.
- Klatka piersiowa zmniejsza objętość, a płuca sprężyste wracają do mniejszych rozmiarów.
- Ciśnienie w płucach rośnie — powietrze wypływa na zewnątrz.

3

Co robi przepona?



- To mięsień w kształcie kopuły, który oddziela klatkę piersiową od jamy brzusznej.

Pamiętaj!

Spokojny wydech jest zwykle bierny — nie wymaga skurczu mięśni wydechowych.