

## الحركات التنفسية

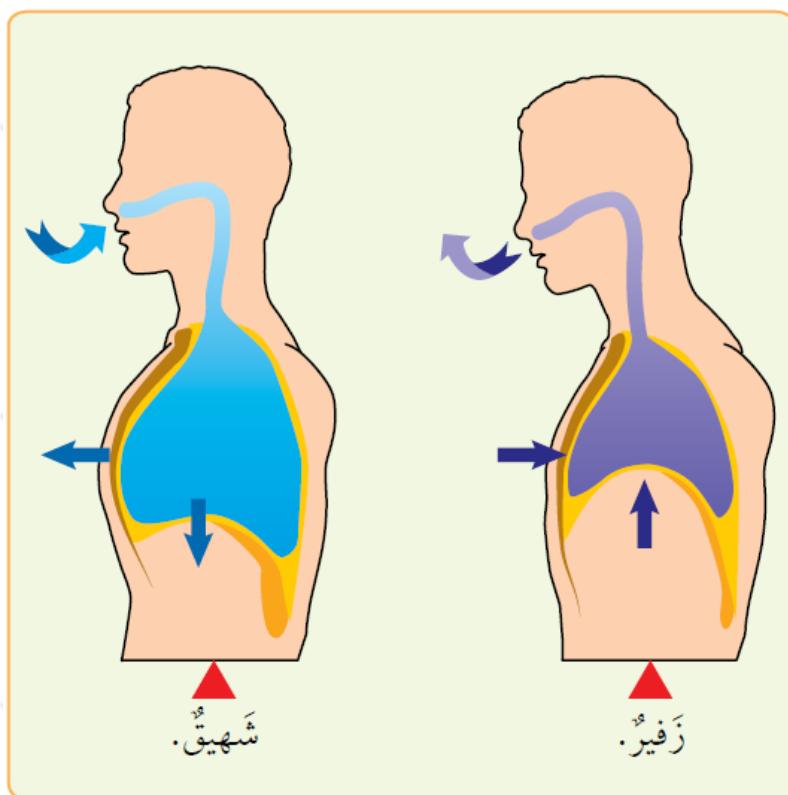
يوجد نوعان من الحركات التنفسية، هما:

### أولاً: الشهيق

أثناء عملية الشهيق تتحرك عضلة الحجاب الحاجز إلى الأسفل، فيزيد حجم التجويف الصدرى، وتتسع الرئتان، ويدخل الأكسجين.

### ثانياً: الزفير

أثناء عملية الزفير تتحرك عضلة الحجاب الحاجز إلى الأعلى، فيقل حجم التجويف الصدرى، ويخرج ثاني أكسيد الكربون.



### مقارنة بين عمليتي الشهيق والزفير

وجه المقارنة	الشهيق	الزفير
حركة الحجاب الحاجز	إلى الأسفل	إلى الأعلى
حجم التجويف الصدرى	يزداد	يقل
حجم الرئتان	يزداد	يقل

يخرج ثانٍ أكسيد الكربون

يدخل الأكسجين

ناتج العملية