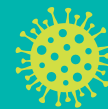


Exercícios respiratórios



World
PT Day
2021

Exercícios respiratórios podem ajudar seus pulmões a se recuperarem após a COVID-19. Além de ajudar a lidar com sentimentos de ansiedade e estresse, exercícios respiratórios podem ajudar a restaurar a função do seu diafragma e aumentar a capacidade pulmonar. Respirar deve envolver esforços mínimos e deve ser silencioso – se você estiver ouvindo sua respiração, provavelmente você deve estar fazendo muito esforço.

Um fisioterapeuta pode ajudá-lo a realizar os exercícios a seguir.

1

Exercícios respiratórios deitado

Deite de costas e dobre seus joelhos de modo que as plantas dos pés fiquem apoiadas.

2

Exercícios respiratórios deitado de barriga para baixo

Deite de barriga para baixo, apoie a cabeça nas mãos de forma que consiga respirar

3

Exercícios respiratórios sentado

Sente-se na beirada da cama ou em uma cadeira com um encosto firme.

4

Exercícios respiratórios em pé

Fique em pé e coloque as mãos na altura do seu abdome

- Coloque as mãos na altura do seu abdome.
- Mantenha a sua boca fechada
- Inspire suavemente pelo seu nariz e sinta seu abdome expandir.

- Você não deve puxar todo o ar possível – guarde as grandes respirações para as atividades.
- Quando expirar, solte o ar suavemente; você não precisa fazer força para o ar sair. Sinta a tensão relaxar à medida que o ar sai.
- Repita por um minuto.

5

Boceje e sorria como exercício respiratório

- Sente-se na beirada da cama ou em uma cadeira com um encosto firme
- Leve seus braços acima da cabeça e faça um grande bocejo
- Traga seus braços para baixo e termine sorrindo por 3 segundos
- Repita por um minuto.

6

Exercícios de cantarolar

- Sente-se na beirada da cama ou em uma cadeira com um encosto firme.
- Coloque as mãos na altura do seu abdome.
- Com seus lábios fechados, inspire suavemente pelo nariz e sinta seu abdome expandir
- Quando seus pulmões estiverem cheios, mantenha seus lábios fechados e solte o ar fazendo o som “hmmmmmm”. Observe como suas mãos voltam para baixo.
- De novo, puxe o ar pelo nariz, solte o ar pelo nariz enquanto faz o som “hmmmmmm”.
- Repita por um minuto

Essas informações foram adaptadas das seguintes fontes:

www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises;

www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf

Não inicie os exercícios e entre em contato com o seu médico se você apresentar: febre, respiração curta ou dificuldade de respirar durante o descanso; dor no peito ou palpitações; edemas nas suas pernas.

PARE o exercício imediatamente se você desenvolver algum desses sintomas: tontura, falta de ar maior que o normal, dor no peito, pele fria e úmida, fadiga excessiva; batimentos cardíacos irregulares; qualquer sintoma que você considerar como uma emergência.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday