



# Esercizi respiratori



World  
PT Day  
2021

Gli esercizi respiratori possono aiutare i tuoi polmoni a riprendersi dopo il COVID-19. Oltre ad aiutarti ad affrontare i sentimenti di ansia e stress, gli esercizi respiratori possono aiutare a ripristinare la funzionalità del diaframma e aumentare la capacità polmonare. La respirazione dovrebbe essere tranquilla e senza sforzo: se riesci a sentire il tuo respiro, forse stai lavorando troppo duramente.

**Un fisioterapista può guidarti attraverso i seguenti esercizi.**

1

**Esercizio di respirazione a pancia in su**

Sdraiati a pancia in su e piega le ginocchia in modo che la pianta dei piedi poggi sul letto.

2

**Esercizio di respirazione a pancia in giù**

Sdraiati a pancia in giù e appoggia la testa sulle mani per lasciare spazio alla respirazione.

3

**Esercizio di respirazione da seduti**

Siediti sul bordo di un letto o su una sedia robusta.

4

**Esercizio di respirazione in piedi**

Stai in piedi e metti le mani all'altezza dello stomaco.

- Metti le mani all'altezza o ai lati dello stomaco.
- Tieni la bocca chiusa per tutto il tempo.
- Inspira delicatamente attraverso il naso fino a sentire lo stomaco sollevarsi/espandersi.

- Non è necessario inspirare fino in fondo, risparmia i respiri più profondi per l'attività.
- Mentre espiri, lascia che l'aria esca dolcemente dai polmoni; non devi spingere o forzare l'uscita dell'aria. Senti la tensione diminuire mentre espiri.
- Ripeti per un minuto.

5

**Sbadigliare con un esercizio di respirazione sorridente**

- Siediti a bordo letto o su una sedia robusta.
- Porta le braccia in alto e fai un grande sbadiglio allungandoti.
- Abbassa le braccia e finisci sorridendo per tre secondi.
- Ripeti per un minuto.

Questo esercizio incorpora movimento e respirazione profonda, che aiuta ad aumentare la coordinazione e a rafforzare le braccia e le spalle. Inoltre, allunga i muscoli del torace per dare spazio al diaframma per espandersi.

6

**Esercizio di respirazione sonora**

- Siediti a bordo letto o su una sedia robusta.
- Metti le mani all'altezza o ai lati dello stomaco.
- Con le labbra chiuse, inspira delicatamente attraverso il naso e senti lo stomaco che si solleva/espande.
- Una volta che i tuoi polmoni sono pieni, tieni le labbra chiuse ed espira sonoramente mentre emetti il suono "hmmmmmm". Nota come le tue mani si abbassano di nuovo.
- Di nuovo, inspira attraverso il naso, quindi espira attraverso il naso mentre canticchi.
- Ripeti per un minuto.

Queste informazioni sono state adattate dalle seguenti fonti:

[www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises](http://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](http://www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf)

**Non iniziare gli esercizi** e contatta il tuo medico se hai: febbre, respiro corto o difficoltà a respirare a riposo, dolore toracico o palpitazioni, nuovo gonfiore alle gambe.

**INTERROMPERE immediatamente l'esercizio** se sviluppi uno dei seguenti sintomi: vertigini; mancanza di respiro più del solito; dolore al petto; pelle fredda e umida; stanchezza eccessiva; battito cardiaco irregolare; tutti i sintomi che consideri un'emergenza.



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)