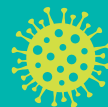


Exercicis respiratoris



World
PT Day
2021

Els exercicis respiratoris poden ajudar els vostres pulmons a recuperar-se després de la COVID-19. A banda d'ajudar-vos a tractar la sensació d'angoixa i estrès, els exercicis respiratoris us poden ajudar a restaurar la funció del diafragma i augmentar la capacitat pulmonar. La respiració hauria de ser sense esforç i tranquil·la – si podeu sentir-la pot ser que us estigüeu esforçant massa.

Un fisioterapeuta us pot guiar en els següents exercicis.

1

Exercici de respiració estirats boca per amunt

Estireu-vos d'esquena i doblegueu els genolls de manera que els peus descansin sobre el matalàs.

2

Exercici de respiració estirats de bocaterrosa

Estireu-vos de bocaterrosa i descanseu el cap sobre les mans per tal de poder respirar millor.

3

Exercici de respiració asseguts

Seieu amb l'esquena recta a la vora del llit o d'una cadira.

4

Exercici de respiració drets

Poseu-vos drets amb l'esquena recta i poseu les mans als dos costats de la panxa.

- Poseu les mans a la part de dalt o als costats de la panxa.
- Tingueu la boca tancada durant tot l'exercici.
- Respirau suaument pel nas i noteu com la panxa s'infla/s'expandeix.

- No cal que respireu al màxim de les vostres possibilitats – reserveu això per a l'activitat.
- A l'hora d'exhalar, deixeu anar l'aire dels pulmons suaument; no cal que el traieu de cop o de manera forçada. Noteu com allibereu tensions quan exhaleu.
- Repetiu durant un minut.

5

Exercici de respiració de badall a somriure

- Seieu amb l'esquena ben recta a la vora del llit o d'una cadira.
- Aixequeu els braços per sobre del cap i feu un bon badall.
- Abaixeu els braços i acabeu fent un somriure durant tres segons.
- Repetiu durant un minut.

Aquest exercici incorpora el moviment a la respiració profunda, cosa que ajuda a augmentar la coordinació i la força dels braços i espatlles. També obre els músculs toràcics per tal de donar espai al diafragma per expandir-se.

6

Exercici de respiració amb murmuri

- Seieu amb l'esquena recta a la vora del llit o d'una cadira.
- Poseu les mans als dos costats de la panxa.
- Amb la boca tancada, inspireu suaument pel nas i noteu com la panxa s'infla/s'expandeix.
- Un cop tingueu els pulmons plens d'aire, mantingueu la boca tancada i exhaleu mentre feu el so "mmmmmmmm". Noteu com les mans tornen a baixar.
- Una altra vegada, inhaleu i exhaleu pel nas mentre feu el so.
- Repetiu durant un minut.

Aquesta informació ha estat adaptada de les següents

fonts: 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

No comenceu els exercicis i contacteu el vostre metge si teniu: febre, ofec o dificultat per respirar mentre descanseu, dolor toràctic o palpitations, inflor nova a les cames.

Atureu els exercicis immediatament si apareixen qualsevol dels següents símptomes: mareig, més ofec del normal, dolor toràctic, la pell freda i enganxosa o humida, fatiga excessiva, batecs irregulars o qualsevol altre símptoma que considereu una urgència.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday