S'han de fer els exercicis respiratoris
dues vegades al dia,
repartits durant el dia segons la tolerància,
i sense arribar a la fatiga.

- Comenceu amb poques repeticions (3 vegades) i augmenteu progressivament segons tolerància (5 a 10 vegades).
- L'aire s'agafa pel nas, es fa una pausa de 3 segons i es deixa anar per la boca amb llavis junts.
- La respiració ha de ser lenta i profunda, inflant la panxa per a ventilar bases pulmonars.
- La postura ha de ser confortable.
- Si no tolereu la sedestació, es poden fer al llit.
- La durada dels exercicis motors ha de ser la tolerada sense arribar a la fatiga.
- Comenceu amb pocs minuts i augmenteu progressivament fins a aconseguir 15-30 minuts.
- Repetiu els exercicis 2-3 vegades al dia, si els tolereu.
- Tots els exercicis s'han de fer amb el tractament d'oxigen pautat pel metge.

Us proposem
una sèrie d'exercicis
que us ajudaran
a millorar
la ventilació pulmonar
i a començar
la recuperació muscular
després d'un llarg període
d'enllitament per una
malaltia respiratòria.

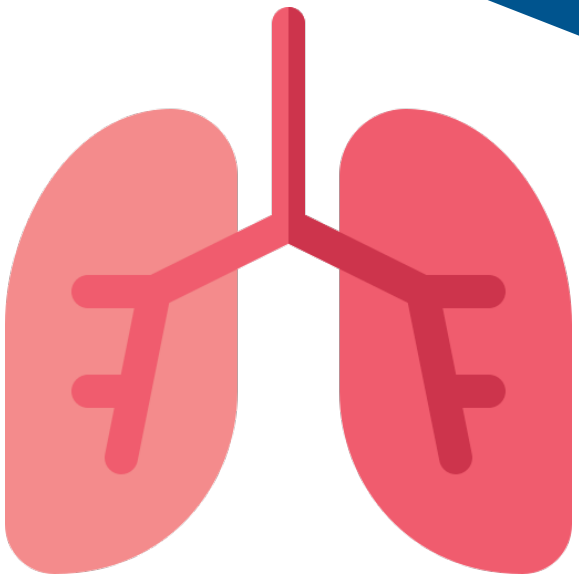
Servei de Rehabilitació i Medicina Física

Disseny i il·lustracions:
Laura Díaz Gutiérrez. Fisioterapeuta

Segueix-nos
@comssibe
@imatgessibe
ssibe.cat

Serveis de Salut Integrats
Baix Empordà

CONSELLS DE FISIOTERÀPIA



Icona: Flaticon

Per a pacients que han estat hospitalitzats per una malaltia respiratòria greu (COVID19)

Postures

Postures adequades per afavorir
la ventilació pulmonar.

Decúbit pron (bocaterrosa)*

Per millorar el confort cal posar un coixí sota la panxa
i un sota els turmells.

Mig decúbit pron

Decúbit lateral

* Decúbit pron: si no tolereu la postura per qualsevol motiu
(sobrepès, cremor d'estómac, abdomen distès, mal d'esquena)
canvieu la postura a mig decúbit pron o decúbit lateral.

Exercicis respiratoris

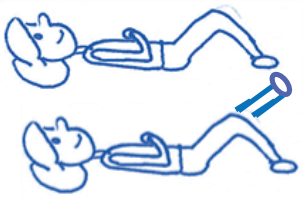
1. Inspiracions lentes i
profundes sense fatigar-se.
Expansió pulmonar.

2. Inspiracions lentes i
profundes sense fatigar-se.
Omplim la panxa en inspirar
pel nas.

3. Igual que l'exercici 2,
aixecant els braços
fins a les espatlles en inspirar
i baixar-los en espirar.

4. Ens abracem,
inspirem aire pel nas,
pressionant les costelles
i deixem anar l'aire per la boca,
relaxats, amb llavis junts.

Exercicis motors



1. Al llit, amb una cama
flexionada, estireu l'altra
cama i a la inversa

2. Estirat al llit,
eleveu el pubis (pont)
i aguanteu uns segons

3. Estirat al llit,
amb una cama flexionada,
moure turmell amunt i avall.
Repetir-ho amb l'altra cama.

4. Aixequeu braços
primer fins a l'espatlla;
després, per sobre del cap**

5. Assegut a la cadira
aixequeu el peu de terra
alternant les cames.

6. Amb ajuda de la barana
del vostre llit aixequeu-vos.
Feu un pas a la dreta,
torneu al centre
i un pas a l'esquerra.

7. Aixequeu-vos i seieu
fent força amb les cames
i ajudeu-vos
recolzant les mans
sobre d'una superfície

**En els exercicis de braços s'hi pot afegir pes (ampolla petita)