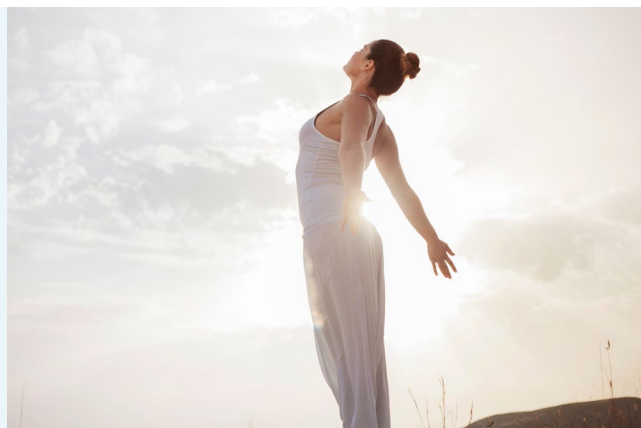


Informació per a usuaris i familiars

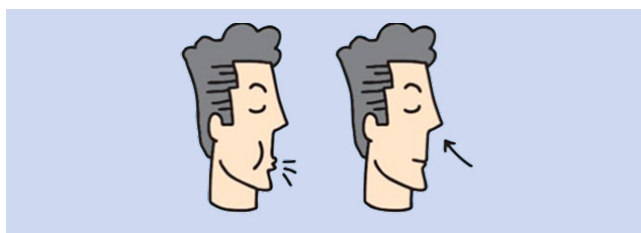
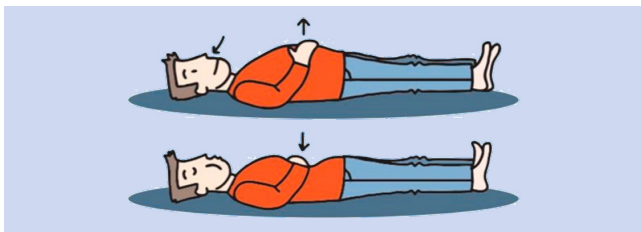
Exercicis per a pacients amb patologia respiratòria



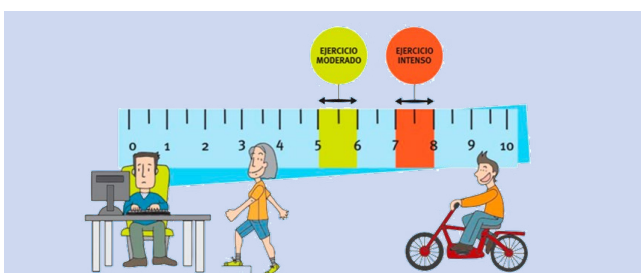
Recomanacions al domicili

- Camineu dins de casa o pugeu i baixeu escales.
- Convertiu casa vostra en el vostre gimnàs.
- Si passeu moltes hores assegut intenteu aixecar-vos freqüentment.

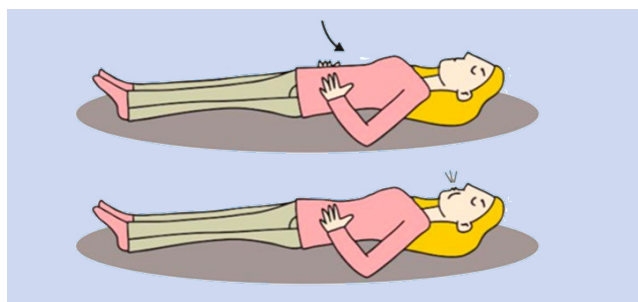
Ventilacions diafragmàtiques i espiració amb fre de llavis



Realització d'exercicis sense superar la sensació d'esforç moderat



Expansions costals



Exercicis a la cadira

-
-
- 5 Movimientos contra la EPOC (www.separepoc.com)

*Bibliografía: Convivir con la EPOC. Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica