

*Informació per a usuaris
i familiars*

Exercicis per al pacient respiratori ingressat o en el domicili



L'objectiu d'aquesta pauta, és **assegurar-vos una correcta ventilació i, facilitar-vos eines** per tal d'afavorir el seu drenatge de l'excés de secrecions bronquials.

Cada exercici **s'ha d'adaptar a la vostra situació** actual, tenint en compte l'esforç percebut durant la seva execució.

No volem que incrementeu el vostre destret respiratori i/o fatiga. **L'objectiu és que progressieu** i pugueu incrementar les repeticions i la durada de la sessió.

Tècniques de ventilació

RESPIRACIONS ABDOMINODIAFRAGMÀTIQUES

- Estireu-vos al llit, panxa amunt, amb un coixí sota els genolls i/o amb les cames doblegades.
- Poseu-vos una mà al tòrax i l'altra a l'abdomen.
- Agafeu aire pel nas procurant inflar la panxa i mantenint-lo **tres segons**.
- Deixeu-lo anar per la boca com si volguéssiu apagar una espelma, intentant allargar aquesta fase uns **quatre o sis segons**.

Consideracions

Els pacients amb afectació cardíaca associada i/o situació de dispnea o fatiga elevada eviteu la pausa inspiratòria.

Realitzeu l'exercici simplement agafant aire pel nas, inflant la panxa i expulsant-lo directament per la boca.



Intenteu fer **deu cicles** respiratoris.

EXPANSIONS TORÀCIQUES I EDIC

- Estireu-vos al llit panxa amunt i amb un coixí sota els genolls.
- Situeu les dues mans al pit.
- Agafeu aire pel nas i porteu-lo cap al pit, és a dir infleu el pit, notant com **les vostres mans pugen** al mateix temps que agafeu l'aire.
- Intenteu-lo aguantar durant **tres segons** i deixeu-lo anar amb els llavis pinçats, com si apaguéssiu una espelma.

Consideracions

Si podeu estar estirat de costat, realitzeu l'exercici sobre un costat i després, sobre l'altre. En aquest cas el braç de sobre del **costat lliure** es trobarà flexionat cap amunt, tocant al capçal del llit.



Intenteu fer **deu cicles** respiratoris.

Tècniques de drenatge de secrecions

ESPIRACIÓ LENTA PERLLONGADA

- Estireu-vos panxa amunt i amb les cames doblegades amb un coixí sota els genolls.
- Agafeu aire pel nas i aguanteu-lo dins **durant tres segons** i expulseu-lo lentament per la boca, amb els **llavis pinçats** com si apaguéssiu una espelma.
- En cas d'haver-hi secrecions expulsant l'aire sereu capaç d'escoltar crepitants.
- Estareu executant satisfactòriament l'exercici quan noteu aquest soroll respiratori afegit.

Consideracions

Procureu no arribar a provocar tos, és a dir, en el moment d'expulsar l'aire **no heu d'arribar a buidar del tot els pulmons**.

Els pacients que pugueu mantenir la posició estirada sobre un costat i l'altre, serà més productiu que el realitzis sobre ambdós costats.

ESPIRACIÓ LENTA PERLLONGADA AMB GLOTIS OBERTA

Quan agafeu l'aire pel nas l'heu d'expulsar amb la **boca oberta** com si entellessiu un vidre.



Intenteu fer **deu cicles** respiratoris.

TOS

- Agafeu aire pel nas i aguanteu-lo **durant tres segons** i executeu una maniobra de tos forçada.
- **Si amb una vegada no és suficient ho podreu repetir un segon cop.**
- Si tot i això no es mobilitzen secrecions i no s'expectora **no continuareu estossegant.**

Per a més informació podeu descarregar-vos al mòbil l'APP d'Althaia.

