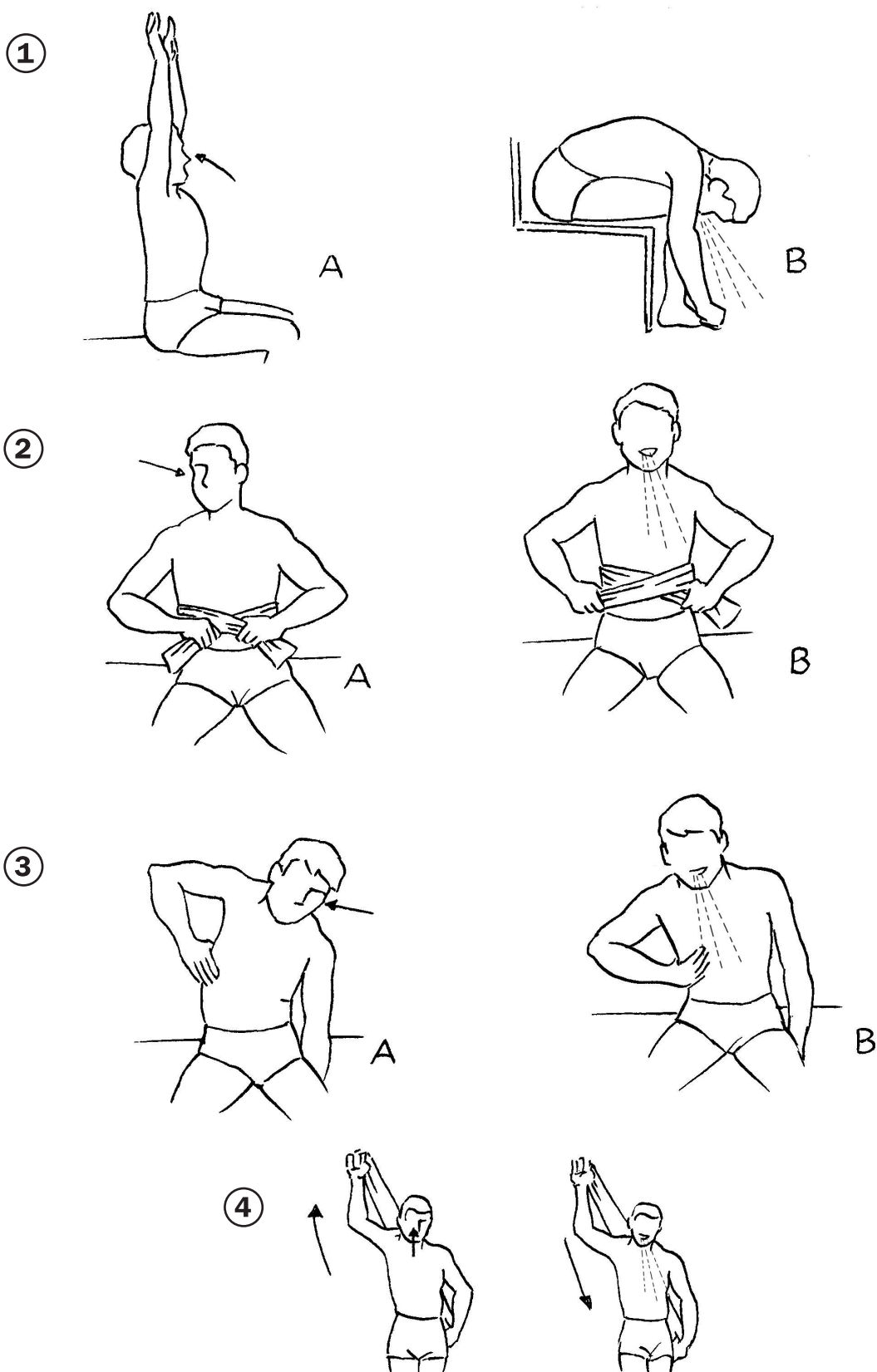




Exercicis respiratoris 4

Servei de Rehabilitació

Exercicis per fer assegut/da a la butaca





Explicació

1. Inspirar pel nas. Mans al sostre colzes estesos eixamplar costelles. Espirar per la boca. Flexió anterior del tronc mans a terra relaxar costelles i abdomen. Repetir l'exercici, _____
2. Inspirar pel nas resistint l'expansió de les costelles amb la talla o tovallola. Espirar per la boca pressionant amb la talla o tovallola. Repetir l'exercici, _____
3. Mà recolzada sobre les costelles baixes. Inspirar pel nas inclinant el tronc al costat contrari. Espirar per la boca pressionant amb la mà sobre les costelles. Repetir del costat contrari. Repetir l'exercici, _____
4. Subjectant una talla o tovallola darrere l'esquena, inspirar pel nas i eixamplar les costelles separant el braç del cos (per sobre el cap) tivant amb la mà contrària (inferior) a baix. Espirar per la boca i relaxar les costelles aproximant el braç al costat del cos. Repetir del costat contrari. Repetir l'exercici, _____

Recomanacions

1. Feu els exercicis seguint les indicacions del personal de rehabilitació (nombre de repeticions, freqüència...).
2. Feu els exercicis a ritme pausat, sense presses, sense moviments bruscos ni descontrolats.
3. Recupereu-vos de l'esforç en acabar una sèrie de repeticions abans de començar la següent sèrie. Com a norma general el temps de recuperació ha de ser, com a mínim, el mateix que el temps de treball.
4. Durant l'execució del moviment respireu relaxadament. Com a norma general, inspirar pel nas en la posició inicial de l'exercici i espirar per la boca durant l'esforç/moviment, evitant "aguantar" l'aire.
5. Controleu la postura corporal durant l'execució del moviment.
6. Atureu l'execució del moviment si aparegués dolor.
7. No feu més quantitat d'exercici que la indicada (nombre de repeticions, freqüència...).
8. No feu cap exercici que no us hagin indicat.
9. Algun dels exercicis per fer estirat al llit també es poden fer assegut a la butaca amb les cames sobre el reposapeus. Altres es poden fer al llit, a la butaca o dempeus indistintament. Seguiu les indicacions del personal de rehabilitació.