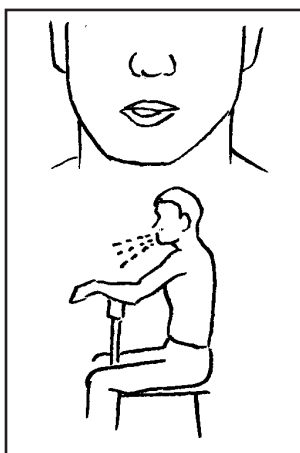




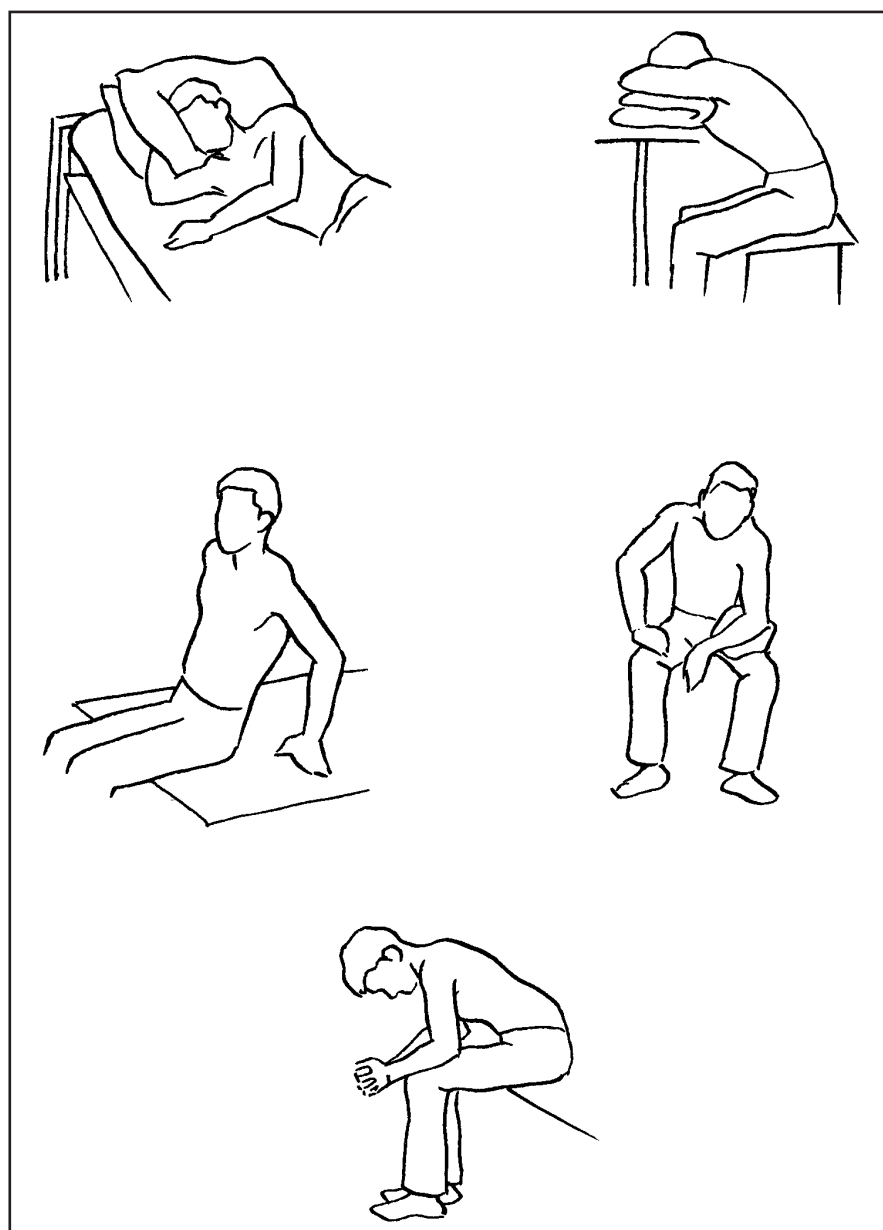
Control de l'ofec (dispnea)

Servei de Rehabilitació

1



2





Explicació

1. Espiració lenta amb fre de llavis:

Quan s'ofereix una resistència a l'aire expulsat per la boca, es manté una pressió positiva en les vies respiratòries que les manté obertes, evitant o retardant el seu tancament (broncoespasme) i es facilita la sortida de l'aire atrapat als pulmons.

Tècnica:

- Inspiri lenta i profundament pel nas durant 1-2 segons.
- Mantingui l'aire als pulmons (apnea; l'aire es distribueix d'àrees ventilades a àrees obstruïdes).
- Amb els llavis en posició de xiular (fre de llavis) espiri lentament durant 2-4 segons resistint amb els llavis la sortida de l'aire.
- Per a millorar la tècnica repeteixi la seqüència posant suaument tres dits sobre els llavis, bufant una gaseta o mocador per resistir la sortida de l'aire.

L'inspiració relaxada amb fre de llavis millora la mecànica respiratòria (el intercanvi de gasos), disminueix la freqüència respiratòria, permet alleugerir l'ofec (dispnea) durant l'esforç com per exemple en caminar en pujada o de pressa, o en pujar escales.

2. Postures per alleugerir la dispnea:

Són postures que faciliten la mecànica respiratòria, relaxant la part superior del tòrax (cintures, musculatura accessòria), facilitant el moviment a la part inferior (costelles, diafragma):

1. Estirat de costat amb el capçal incorporat.
2. Assegut davant d'una taula amb el cap i les EESS recolzades sobre un coixí.
3. Assegut al llit amb el tronc inclinat enrere, les EESS recolzades enrere sobre el llit.
4. Assegut amb el tronc inclinat endavant i les EESS recolzades sobre les cuixes.