

## Exercicis respiratoris per a pacients en domicili en fase de recuperació del COVID-19

Per tal que et recuperis el més aviat possible i per disminuir les possibles seqüeles pulmonars, et recomanem uns exercicis respiratoris. L'objectiu és millorar la funció pulmonar afectada per la pròpia infecció i per la falta de moviment i d'activitat física.

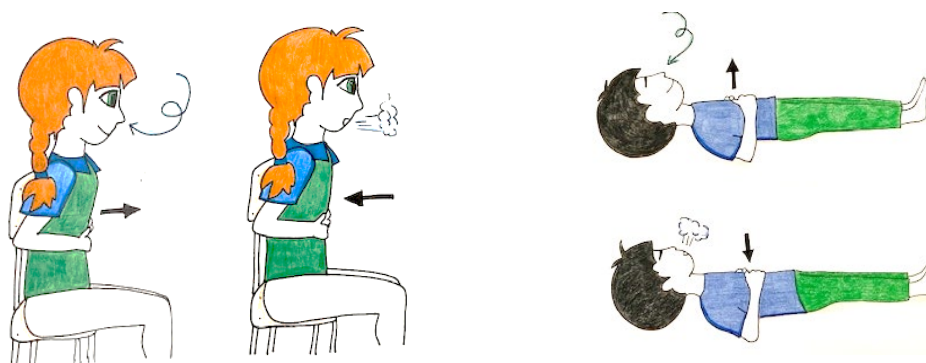
**Freqüència i nombre de repeticions dels exercicis:** S'han de fer 2 cops al dia de manera regular. Intenta fer dues tandes de 10 repeticions de cadascun dels exercicis.

### Exercicis per millorar la funció pulmonar i el patró ventilatori

- 1) Estirat al llit amb les cames doblegades o assegut a una cadira amb l'esquena recta, ens posarem la mà a la panxa i agafarem aire pel nas lentament, inflant la panxa, i aguantarem l'aire dins dels pulmons 3 segons, seguidament traurem l'aire per la boca com si buféssim una espelma fins a buidar del tot els pulmons. Aquest exercicis s'ha de fer sempre que no provoqui tos seca (sense moc).



- 2) Estirat al llit amb les cames estirades o assegut a una cadira amb l'esquena recta, posarem les mans a les costelles baixes i agafarem aire pel nas lentament, obrint les costelles, fins a omplir els pulmons d'aire i aguantarem l'aire dins dels pulmons 3 segons, seguidament traurem l'aire per la boca com si buféssim una espelma tancant les costelles baixes. Aquest exercici s'ha de fer sempre que no provoqui tos seca (sense moc).

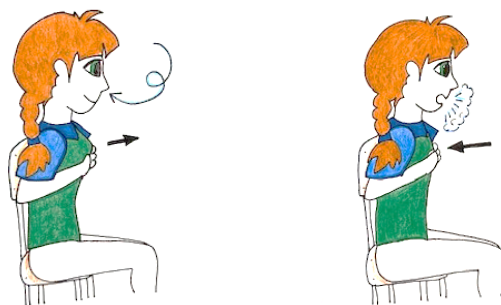




**Exercici per ajudar a les secrecions bronquials**

Si bé no és freqüent, si tens secrecions al tossir (tos productiva) recomanem fer aquest exercici per afavorir-ne la seva expulsió. Així ajudarem a expectorar el màxim de moc i netejar els pulmons. Alhora, cal beure uns 2 litres d'aigua al dia (excepte si per indicació mèdica teniu limitat el volum de líquids que podeu beure diàriament).

- 1) Assegut a una cadira amb l'esquena recta, posarem les mans a les costelles altes i agafarem aire pel nas lentament, fins omplir-ne els pulmons i aguantarem l'aire a dins dels pulmons 3 segons; seguidament traurem l'aire amb la boca oberta, com si volguéssim entelar un mirall i fins a buidar del tot els pulmons. Aquest exercici pot provocar tos, que serà bo si és per moure i expectorar moc.



**ATENCIÓ!**

**NO HAS DE FER AQUESTS EXERCICIS si encara tens febre, tos seca, sensació d'ofec o dificultat respiratòria.**

**ATURA'T si apareix dolor, tos seca, dificultat respiratòria, sensació de mareig o fatiga.**