

Exercícios de controlo ventilatório

Este documento destina-se a doentes que beneficiam de um programa de reabilitação respiratória e foi elaborado pelo Serviço de Medicina Física e de Reabilitação do Centro Hospitalar Universitário São João.

Instruções:

- Executar os exercícios pelo menos 2 vezes por dia;
- Efetue 5 a 10 repetições de cada um deles.

PROGRAMA DE EXERCÍCIOS

1. Respiração abdomino-diafragmática: deitado de barriga para cima, com as pernas ligeiramente fletidas, inspirar lentamente pelo nariz elevando o abdómen (aguentar 3 segundos), e depois expirar pela boca com os lábios semicerrados encolhendo o abdómen.



2. No seguinte conjunto de exercícios procure respirar de forma calma e profunda, mas sem forçar. Deve inspirar lentamente pelo nariz (conte até 2) e expirar pela boca com os lábios semicerrados (contando até 3 ou 4). Esta respiração deve ser contínua, não devendo parar em nenhuma das fases.

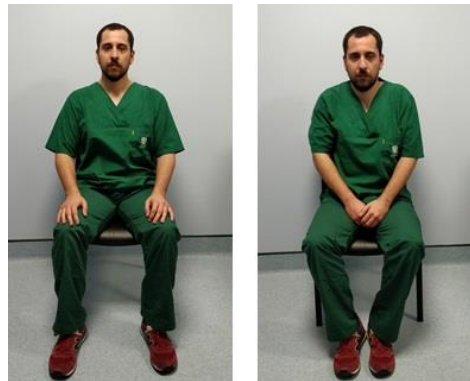
Flexão da cabeça: leve o queixo ao peito enquanto expira e regresse à posição inicial enquanto inspira.



Rotação da cabeça: rode a cabeça para um dos lados enquanto expira e regresse à posição inicial enquanto inspira.



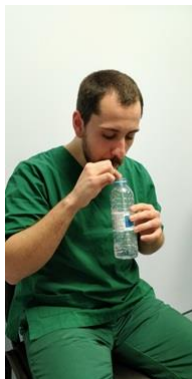
Rotação dos ombros: enrole os ombros em movimentos circulares ritmicamente com a respiração controlada.



- Espirometria de incentivo: caso tenha acesso a um espirómetro de incentivo, siga os seguintes passos para realizar a técnica de utilização de forma correta. Sentado com o tronco reto, deitar fora todo o ar que tem dentro dos pulmões. De seguida colocar os lábios firmemente em torno do bucal e inspirar lentamente pela boca o máximo que conseguir até que as 3 bolas subam (aguentar até 3 a 5 segundos); de seguida retirar a boca do aparelho e expirar normalmente.



4. Palhinha em garrafa de água: Em alternativa ao exercício anterior, e caso não possua um espirómetro, pode utilizar uma garrafa com água no fundo com uma palhinha. Inspire lentamente pelo nariz. Expire através da palhinha fazendo bolhas na água, aguentando 5 segundos.



Se tiver dificuldade em realizar estes exercícios veja o vídeo disponível na página de onde fez o download deste documento.

Em caso de dúvidas consulte o seu Médico de Medicina Física e de Reabilitação.