

Exercícios de expansibilidade torácica

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. Deitado de barriga para cima colocar as mãos atrás da cabeça com os cotovelos juntos. Inspirar enquanto afasta os cotovelos.

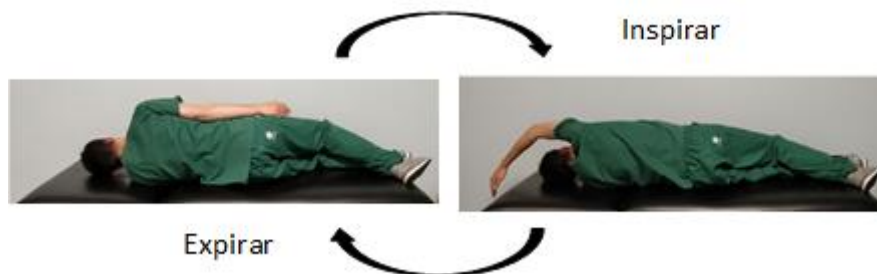


Expirar



Inspirar

2. Deitado sobre um dos lados, separar o braço do corpo elevando-o acima da cabeça enquanto inspira pelo nariz, e depois baixar novamente o braço ao expirar pela boca (fazer o mesmo para o outro lado).



3. Para realizar este segundo conjunto de exercícios, sente-se numa cadeira com as costas bem apoiadas.
 - Eleve os braços enquanto inspira pelo nariz, expirando quando baixar os braços.



- Coloque os braços ao longo do corpo. Abra os braços esticados até juntar as mãos acima da cabeça enquanto inspira.



4. Para este conjunto de exercícios vai precisar de uma barra, que poderá ser, por exemplo, o cabo de uma vassoura.

- Segure a barra com os braços abertos e cotovelos fletidos. Afaste a barra do corpo enquanto expira.



- Segurando uma barra com os braços esticados à frente do corpo, rode apenas os braços para cada um dos lados enquanto expira. Faça igual para o lado contrário.



- Segurando uma barra com os braços atrás das costas, inspire enquanto sobe a barra junto às costas.



5. Por fim, de pé, expire enquanto inclina o tronco para um dos lados deslizando a mão pela perna. Regresse à posição inicial e faça o mesmo para o outro lado.



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.