

Exercícios de mobilização e expulsão de secreções

Este documento destina-se a doentes com patologia respiratória produtiva de secreções respiratórias e foi elaborado pelo Serviço de Medicina Física e de Reabilitação do Centro Hospitalar Universitário São João.

Considerações iniciais:

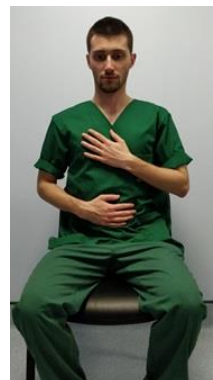
- Leia a secção de título “Condições de Segurança” no nosso site antes de iniciar os exercícios;
- Realizar os exercícios com um pacote de lenços de papel perto; após utilizar deverá deitar imediatamente ao lixo;
- Beba sempre muita água durante o dia;
- Cumpra a medicação prescrita pelo seu Médico.

Instruções:

- Executar os exercícios sentado numa cadeira com as costas bem apoiadas;
- Executar os exercícios pelo menos 2 vezes por dia (ao levantar e ao deitar, ou então sempre que sentir necessidade de expulsar secreções que tem dificuldade em mobilizar).

PROGRAMA DE EXERCÍCIOS

1. Coloque uma mão sobre o peito e outra sobre a barriga. Faça 5 respirações controladas, lentas e profundas, em que inspira pelo nariz e expira pela boca, sentindo a barriga encher e esvaziar com a respiração. Nas seguintes 5 respirações aumente a velocidade. De seguida realize 5 respirações em que inspira profundamente pelo nariz, e expire pela boca com o máximo de força durante o maior tempo que conseguir.



2. Para o segundo exercício poderá usar uma barra como exemplificado nas fotografias, que poderá ser um cabo de uma vassoura, por exemplo. Pode também realizar os mesmos movimentos sem barra. Inspire lenta e profundamente pelo nariz enquanto eleva os braços esticados acima da cabeça. Ao descer os braços para a posição original, expire violentamente pela boca durante o maior tempo que conseguir. Repita até conseguir expulsar as secreções ou ficar cansado.



3. Agora, segure os braços esticados para a frente a formar um ângulo de 90º com o peito. Enquanto inspira lenta e profundamente pelo nariz, abra os braços esticados de forma a ficarem atrás da linha formada pelo seu peito. De seguida, expire de forma violenta e prolongada levando os braços à sua posição original. Repita até conseguir expulsar as secreções ou ficar cansado.



4. O 4º exercício poderá ser feito isoladamente ou após cada um dos exercícios demonstrados anteriormente. Sentado numa cadeira, incline o tronco ligeiramente para a frente. Coloque os braços cruzados sobre a sua barriga. Inspire pelo nariz e seguidamente tussa 3 vezes enquanto se inclina para frente e pressiona a barriga com os braços. De seguida controle a respiração, inspirando pelo nariz e expirando pela boca lentamente. Repita todo o exercício mais 2 vezes se necessário. Não se esqueça de deitar a expetoração para um lenço de papel, descartando-o imediatamente.



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.