



PLA PREVENTIU DE FISIOTERÀPIA RESPIRATÒRIA A LA UNITAT D'HOSPITALITZACIÓ



NORMES D'HIGIENE:

- Mantenir una bona hidratació.
- Mantenir lliures les vies aèries superiors (rinofaríngia).

EXERCICIS A REALITZAR:

1 CONSCIENCIACIÓ DE LA RESPIRACIÓ

- Respiració apical. Mans creuades sobre la zona costo-clavicular.
- Respiració costal. Mans sobre la zona lateral de la caixa toràcica.
- Respiració diafragmàtica. Mans sobre l'abdomen. Ritme de la respiració.

2

EXERCICIS DIAFRAGMÀTICS

- Mantenir pressió a la zona abdominal superior, per sota les costelles, amb les mans, saquets amb pes, etc., per resistir la inspiració.

3

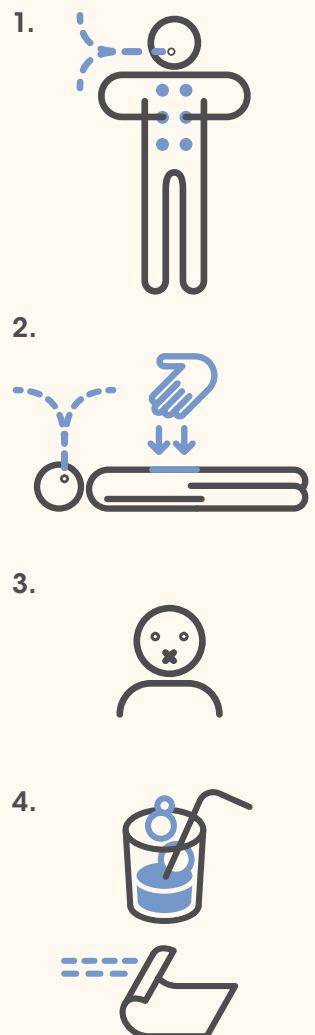
LLAVIS PINÇATS

- Realitzar una inspiració normal i resistir l'expiració de l'aire pinçant els llavis.

4

EXERCICIS DE CONTROL DE L'ESPIRACIÓ

- Si no hi ha disfàgia, fer bombolles en un got amb aigua mitjançant una pipeta.
- Desplaçar un mocador de paper mitjançant el buf.





5
6

VENTILACIONS DIRIGIDES

- Portar l'aire fins a la zona pulmonar que volem expandir, donant estímuls tàctils mitjançant pressions manuals.



TREBALL DE LA MUSCULATURA ACCESSÒRIA

- Exercicis respiratoris que impliquen a la musculatura accessòria, mitjançant un treball de contra resistència interna (variacions del flux inspiratori o expiratori, variació de volums) o externa (pressions manuals, cingles, etc.).



6.



Inici



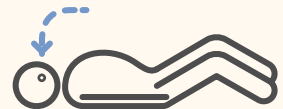
Inspiració
2 segons



Expiració
4 segons



Repòs



Inspiració, 2 segons



Expiració, 4 segons

Anotacions:
