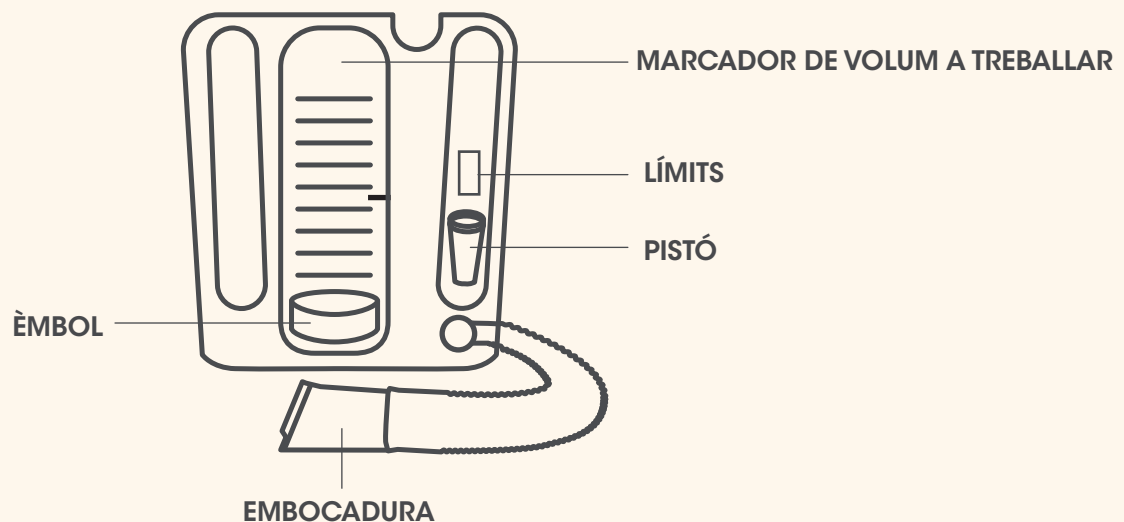




## EXERCICI RESPIRATORI: INCENTIVADOR VOLUMÈTRIC



Entrenament de volum inspiratori (agafar aire).  
 L'incentivador respiratori és un dispositiu que serveix per augmentar la capacitat pulmonar amb respiracions profundes i completes.



Fer 10 respiracions (inspirar i expirar) al matí i a la tarda.  
 El fisioterapeuta marcarà quin és el volum màxim a treballar.



1. Asseure's en posició recta a la cadira o al llit.
2. Mantenir el dispositiu a l'alçada dels ulls.
3. Col·locar l'embocadura a la boca i prémer els llavis evitant fugues d'aire.
4. Agafar aire lentament, segons el volum marcat pel terapeuta, i pujar l'èmbol a la vegada que es manté el pistó dins els límits.





5. Durant la inspiració, el pistó situat a la dreta s'ha de mantenir dins el rang establert pel dispositiu.  
Si l'indicador no roman entre els límits, vol dir que està respirant massa fort o massa flux.
6. Un cop l'èmbol arriba a l'indicador, es realitzarà una apnea (aguantar l'aire) fins que aquest torni a la posició inicial (a baix de tot).
7. Treure l'aire lentament per la boca. Descansar uns segons si és necessari.

Després de cada sessió, rentar el dispositiu amb aigua i sabó líquid suau i aclarir. Sacsejar l'excés d'aigua i deixar assecar a l'aire. No escalfar ni bullir.



Realitzar l'exercici cada dia durant 8 setmanes seguides.  
Precaució: si durant l'entrenament es sent marejat/da o fatigat/da, descansi i comenti-ho al seu terapeuta.

Anotacions: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_