



EXERCICI RESPIRATORI: TOS ASSISTIDA – MANUAL



Entrenament del cop de tos per eliminar secrecions de vies altes en persones que no poden eliminar les secrecions per si mateixes.

SI LA PERSONA NO ÉS AUTÒNOMA

1. Posició: semi incorporat al llit o assegut a la cadira.
2. Posicionar les mans del terapeuta/familiar/cuidador a l'abdomen i al pit.





3. Realitzar una inspiració lenta i profunda fins a arribar a la màxima inspiració possible.
4. Mantenir l'aire 2-3 segons en apnea (sense respirar)
5. Expulsar l'aire de cop fent el característic cop de tos. Al mateix temps que terapeuta/familiar/cuidador realitza una pressió a l'abdomen i al pit (maniobra-cullera).

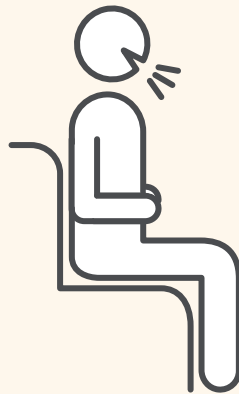


Realitzar l'exercici quan hi hagi necessitat d'eliminar secrecions de les vies altes.

No realitzar més de 3 repeticions si no és eficaç.

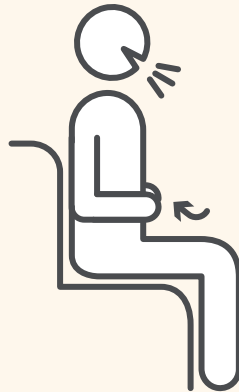
SI LA PERSONA ÉS AUTÒNOMA

1. Posició: semi incorporat al llit o assegut a la cadira.
2. Col·locar les mans a l'abdomen.





3. Realitzar una inspiració lenta i profunda fins a arribar a la màxima inspiració possible.
4. Mantenir l'aire 2-3 segons en apnea (sense respirar).
5. Expulsar l'aire de cop fent el característic cop de tos al mateix temps que realitza un moviment amb les mans pressionat endins i amunt.



Realitzar l'exercici quan hi hagi necessitat d'eliminar secrecions de les vies altes.

No realitzar més de 3 repeticions si no és eficaç.

Anotacions: _____
