



EXERCICI RESPIRATORI: TOS ASSISTIDA AMB AMBÚ



Entrenament del cop de tos per eliminar secrecions de vies altes en persones que no poden eliminar-les de manera autònoma i necessiten ajuda.

1. Posició: semi incorporat al llit o assegut a la cadira.
2. Posicionar les mans del terapeuta/familiar/cuidador a abdomen i al pit, i la pròpia persona o un terapeuta/familiar/cuidador col·locar l'ambú al nas i a la boca.
3. Realitzar 2-3 insuflacions amb ambú (sense fer cap expiració) per 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.
A la vegada el 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.

Anotacions: _____
