



## ENTRENAMENT ESPIRATORI AMB RESISTÈNCIA AMB BOTTLE PEP



Bottle PEP (Pressió Espiratòria Positiva) és un exercici que ajuda a moure secrecions que puguin estar de manera "més profunda" als pulmons cap a la zona més propera a la boca per després expulsar-les amb una tos.

Es fan espiracions en una ampolla d'aigua mitjançant una canyeta o tub de plàstic.





Fer 4-5 sèries de 10 repeticions (espirar).

El/la terapeuta indicarà la quantitat d'aigua inicial i com fer l'increment.



- Asseure's en posició recta en una cadira o en un llit.
- Afegir en una ampolla d'1,5 litres, 4 dits d'aigua i una canyeta o tub de plàstic.
- Col·locar la canyeta/tub a la boca i tancar els llavis amb fermesa al voltant.
- Bufar per la canyeta/tub de forma lenta i continuada per fer bombolles a l'aigua.

Després de cada sessió, és recomanable canviar l'aigua i netejar la canyeta/tub amb aigua tèbia i un sabó líquid suau.



Realitzar l'exercici al matí i a la tarda cada dia durant 8 setmanes.

Anotacions:

---

---

---

---