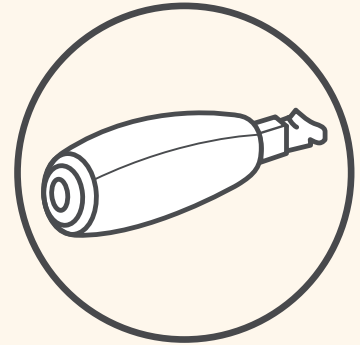
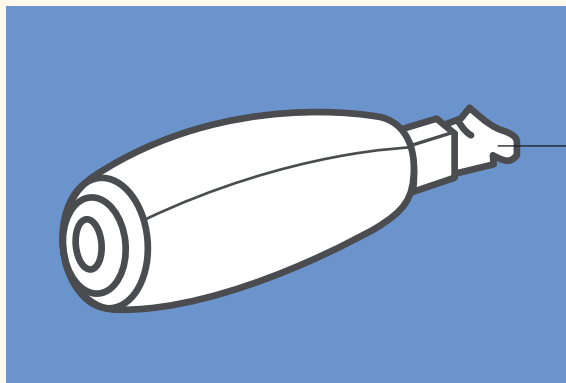




ENTRENAMENT ESPIRATORI AMB ACAPELLA®



Acapella® és un dispositiu de teràpia de PEP (Pressió Espiratòria Positiva) vibratòria que ajuda a desplaçar les secrecions pulmonars, millorant així la funció respiratòria.



FILTRE



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

El/la terapeuta indicarà el valor inicial i com realitzar l'increment.



1. Asseure's en posició recta en una cadira o en un llit.
2. Col·locar el filtre a la boca i tancar els llavis amb fermesa al voltant.
3. Respirar de forma lenta i suau, inspirant aire i omplint els pulmons (no al màxim) aguantant la respiració 2 o 3 segons.
4. Exhalar tot l'aire de manera continuada durant 3 segons, alhora que estreny l'abdomen.
5. Seguidament fer exercicis de tossir per expulsar secrecions.





Després de cada sessió, netejar el filtre amb aigua tèbia i un sabó líquid suau.



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

Anotacions: _____
