



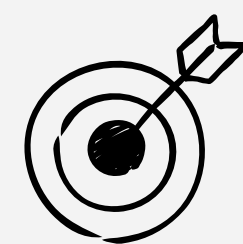
XVII JORNADA RESPIRATORI

Exercicis per millorar capacitat pulmonar

Maria Gallego i Lozano

Fisioterapeuta

Girona, 24 d'octubre de 2025



Objectiu

Millorar la ventilació
Facilitació i explosió de secrecions
Prevenir complicacions respiratòries
Millorar la qualitat de vida

Patologies més freqüents

En atenció primària:

1 MPOC lleu a moderat

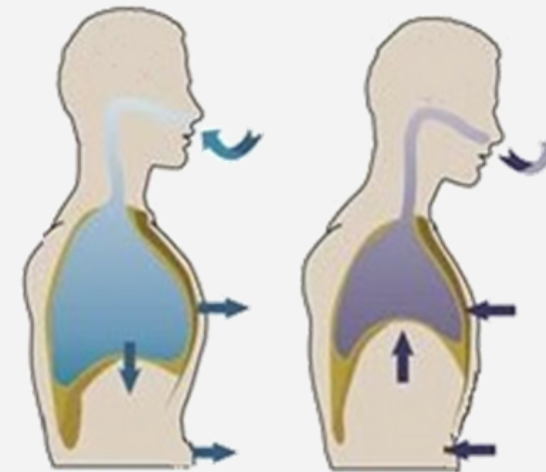
2 Asma controlat

3 Post-infecció respitaròria
lleu (COVID, neumonia lleu)

4 Bronquitis

Tipus de respiració

RESPIRACIÓ
CLAVICULAR



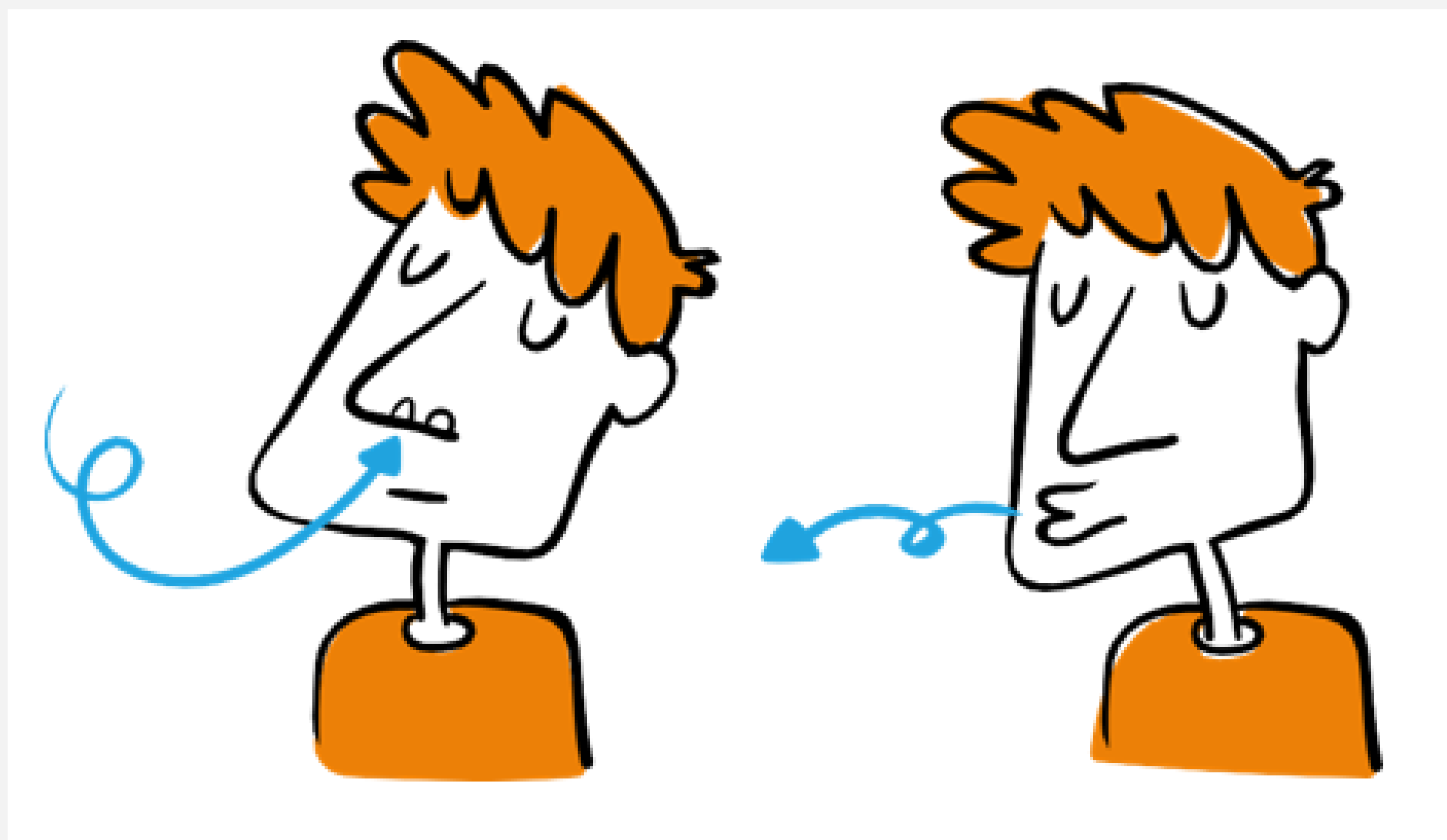
RESPIRACIÓ
TORÀCICA O
COSTAL

RESPIRACIÓ
ABDOMINAL O
DIAFRAGMÀTICA



PRÀCTICA

SÉ DIFERENCIAR LES RESPIRACIONS?



Exercici respiració diafragmàtica

1. MÀ A L'ABDOMEN

2. INSPIRAR PEL NAS SENTINT COM PUJA LA PANXA

3. ESPIRAR PER LA BOCA (COM SI BUFÉSSIM UNA ESPELMA

FAVOREIX LA RELAXACIÓ I LA VENTILACIÓ BASAL

Tècniques passives

(fetes per el fisioterapeuta)

1

Percussió toràcica “clapping”

- Cops rítmics amb la ma en forma de “cúpula”
- Objectiu: Desenganxar secrecions de les parets
- 1 – 2 minuts

Contraindicacions:
Fractures, sangrat,
osteoporosi...

2

Vibracions

- Durant la espiració
- Mà a sobre el tòrax, vibracions respides i fines
- Objectiu: Emputxar la mucositat cap a les vies més craneals

3

Drenatge postural

- Utilitzar la gravetat per afavorir el drenatge
- No tots els pacients ho toleren (no utilitzar-ho en refluxe, postoperatoris, etc.

Tècniques actives

(autònomes, el pacient ho pot fer)

1

Respiració diafragmàtica

- Utilitzar el diafragma per ventilar

2

Espiració amb llavis frunzits

- Mantenir pressió positiva a la via aèrea i evitar el colapse alveolar

EXPLICACIÓ D'EXERCICI

3

AFE - Acceleració del fluxe espiratori

- Espiració activa en la que es controla la velocitat del aire per a la mobilització de la mucositat

5

Huffing o Tos Huff

- Espiració forçada amb glotis oberta

Imaginar com si haguéssim d'empeyar un mirall amb la boca oberta

6

Autodrenatge broquial (Tècnica de Chevaillier)

- És una secuencia d'inspiracions i espiracions controlades a diferents volums pulmonars

Cas clínic



Dades del pacient

Rosa Puig

63 anys

Pacient coneguda al CAP, ex-fumadora



Diagnòstic

Bronquitis crònica lleu (MPOC estable)

Motiu de consulta

Tos freqüent, sobretot al matí, amb sensació de moc expès que no pot expulsar

Exploració

- Saturació O₂; 95% aire ambient
- No febre
- Auscultació: Crepitants i roncs dispersos
- No presenta disnea amb repòs



**Si veiéssiu la Sra. Rosa al CAP, quina
tècnica o exercici li recomanaríeu
com a prioritat i per què?**

