

# Exercicis respiratoris

Les malalties importants dels pulmons poden comportar que la capacitat respiratòria quedi limitada. Per recuperar-vos al més aviat possible i per disminuir les seqüeles pulmonars, us recomanem uns exercicis respiratoris. [Cliqueu aquí per consultar un vídeo d'exercicis respiratoris.](#)

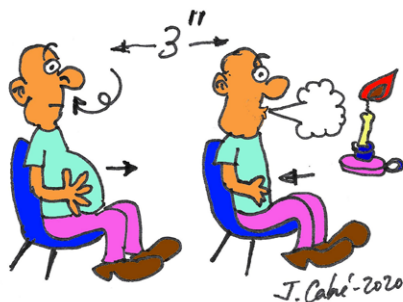
Si encara teniu una infecció activa, sobretot si és vírica, cal que feu els exercicis amb mesures de seguretat que evitin el contagi dels vostres convivents. **ATENCIÓ!** No feu aquests exercicis si teniu febre, tos seca intensa o sensació d'ofec, i atureu-los si en fer-los apareix dolor, tos, dificultat respiratòria, sensació de mareig o de fatiga.

Podeu fer els exercicis estirat al llit amb les cames doblegades o assegut en una cadira amb l'esquena ben recta. Feu-los dues vegades al dia regularment, amb dues tandes de deu repeticions de cada exercici.

Aquests exercicis també són útils per a persones amb [malalties pulmonars cròniques](#) i amb bronquiectasi (dilatació dels bronquis en què s'acumula moc), que poden causar infeccions bronquials repetides.

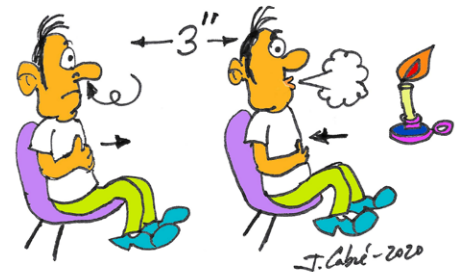
## Exercicis per millorar la funció pulmonar

- Poseu-vos la mà a la panxa i agafeu aire pel nas lentament, tot inflant-la, fins a omplir els pulmons d'aire; aguanteu l'aire 3 segons i traieu-lo per la boca com si buféssiu una espelma i fins a buidar totalment els pulmons.



- Poseu les mans a les costelles inferiors i agafeu aire pel nas lentament expandint les

costelles fins a omplir els pulmons d'aire; aguanteu l'aire 3 segons i traieu-lo per la boca com si buféssiu una espelma, "tancant" les costelles inferiors.



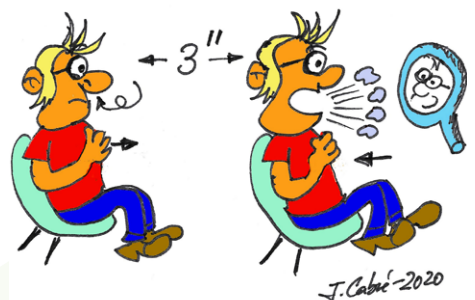
## Exercicis per ajudar a expectorar

Per ajudar a estovar les secrecions us recomanem beure uns 2 litres d'aigua al dia.

En aquest cas, els exercicis es fan en posició horitzontal i fent canvis de costat per facilitar el buidat de l'expectoració. Aquests exercicis poden provocar tos, i això és bo per ajudar a expectorar moc.

- Poseu les mans a les costelles superiors i agafeu aire pel nas lentament fins a omplir-ne els pulmons; aguanteu l'aire 3 segons i traieu-lo amb la boca oberta (com si volguéssiu entelar un mirall) fins a buidar totalment els pulmons.

- Bufeu amb una palleta dins d'un got o una ampolla amb aigua fins a la meitat i feu bombolles d'aire dins de l'aigua.



## Altres recomanacions

- Si treballeu la [condició física](#) i feu [entrenament muscular](#) de braços i cames, millorà la vostra funció respiratòria.

- Si preneu un tractament amb **inhaladors**, **repassu la forma d'emprar-los** periòdicament.

- **Les tècniques de relaxació** ajuden a reduir la sensació d'ofec i l'ansietat.

Basat en el document de recomanacions de seguiment del pacient amb COVID-19 del servei d'atenció primària del Vallès Occidental i el full de consells dels serveis de rehabilitació del Parc Taulí. Vídeo: Jordi Puig

**Autors:** Jordi Puig, Montserrat Romaguera, Lluís Cuixart, Elvira Zarza i Lurdes Alonso  
**Revisió científica:** Grups d'Exercici, d'Educació Sanitària i de Respiratori de la CAMFiC  
**Revisió editorial:** Grup d'Educació Sanitària de la CAMFiC

**Correcció lingüística:** Quasar Serveis d'Imatge  
**Il·lustracions:** Joan Josep Cabré

Pots trobar més fulls a la nostra web: [www.camfic.cat](http://www.camfic.cat)