

# Exerciții respiratorii

Bolile majore ale plămânilor pot duce la o capacitate respiratorie limitată. Pentru a vă recupera cât mai curând posibil și pentru a reduce sechelele pulmonare, vă recomandăm exerciții de respirație. [Faceți clic aici pentru a consulta un video de exerciții respiratorii.](#)

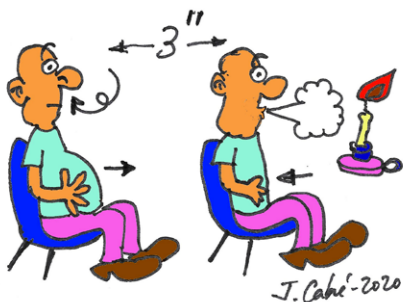
Dacă aveți în continuare o infecție activă, mai ales dacă este virală, luați măsurile de siguranță necesare atunci când faceți exercițiile pentru a evita să contagiați partenerii dvs. **ATENȚIE!** Nu faceți aceste exerciții dacă aveți febră, tuse uscată severă sau senzație de sufocare și opriți-vă dacă provoacă durere, tuse, dificultăți de respirație, amețeli sau oboseală.

Puteți face exercițiile culcat în pat cu picioarele îndoite sau așezat pe un scaun cu spatele drept. Efectuați-le de două ori pe zi în mod regulat, cu două seturi de câte zece repetări ale fiecărui exercițiu.

Aceste exerciții sunt utile și pentru persoanele cu **boli pulmonare cronice** și bronșiectazii (dilatarea tuburilor bronșice în care se acumulează mucus), care pot provoca infecții bronșice repetate.

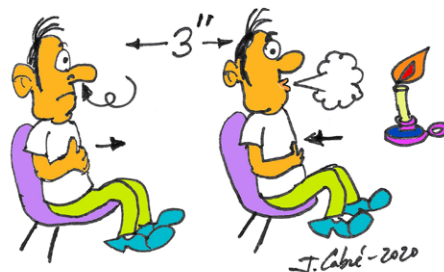
## Exerciții pentru îmbunătățirea funcției pulmonare

- Plasați-vă mâna pe burtă și trage aer pe nas încet, umflând burta până la umplerea plămânilor cu aer; țineți aerul 3 secunde și expirați pe la gură, ca și când ați sufla într-o lumânare, până când plămâni sunt complet goi.



- Puneți-vă mâinile pe coastele inferioare și inspirați pe nas încet, extinzându-vă coastele

pentru a umple plămâni cu aer; țineți aerul timp de 3 secunde și expirați-l pe gură, ca și când ați sufla într-o lumânare, "închizând" coastele inferioare.



## Exerciții pentru a ajuta expectoratul

Pentru a înmuia secrețiile, vă recomandăm să beți aproximativ 2 litri de apă pe zi.

În acest caz, exercițiile se fac într-o poziție orizontală și schimbând laturile pentru a facilita golirea expectorației. Aceste exerciții pot provoca tuse și acest lucru este bun pentru a ajuta la tusea mucusului.

- Puneți-vă mâinile pe coastele superioare și inspirați pe nas încet, până când vă umpleți plămâni; țineți aerul timp de 3 secunde și expirați cu gura deschisă (ca și cum ați dori să aburiți o oglindă) până când plămâni vă sunt complet goi.



- Suflați cu un pai într-un pahar sau sticlă cu apă până la jumătate și suflați bule de aer în apă.

## Alte recomandări

- Dacă lucrați la condiția fizică și efectuați antrenamentul muscular al brațelor și picioarelor, veți îmbunătăți funcția respiratorie.
- Dacă luați **inhalatoare**, examinați cum să le utilizați în mod regulat.
- **Tehnicile** de relaxare contribuie la reducerea senzației de sufocare și anxietate.