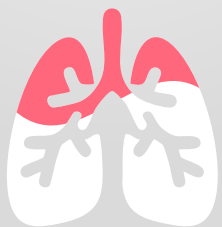
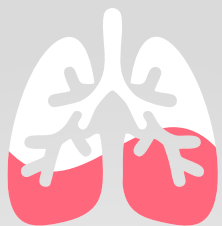


FISIOTERÀPIA RESPIRATÒRIA: DRENATGE DE SECRECIONS/MUCOSITAT

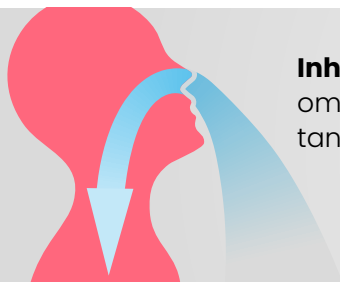
Part mobilitzada
dels pulmons



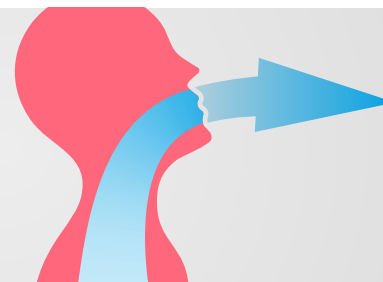
REPETEIX CADA EXERCICI 5 VEGADES, EN AQUEST ORDRE, DUES VEGADES AL DIA (matí i vespre).

Si no tens prou energia, fes les repeticions que puguis, sense esgotar-te.

1

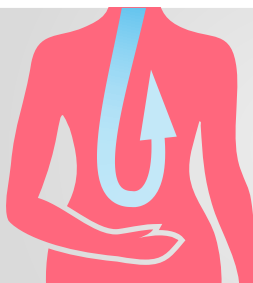


Inhala pel nas,
omplint els pulmons
tant com puguis d'aire.



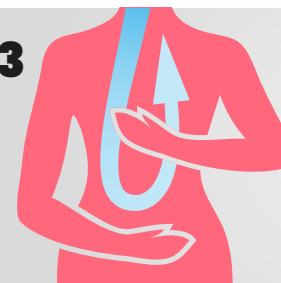
Exhala lentament per la boca, amb els llavis junts (pinçats), allargant l'exhalació tant com puguis (el doble o més que la inhalació).

2



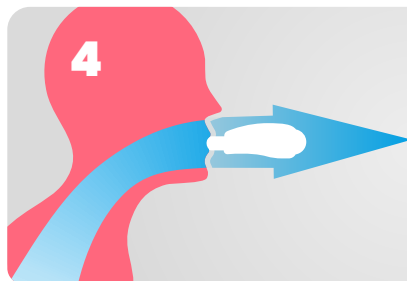
Repeteix l'exercici **1** posant les **mans a la panxa**, nota com puja en inhalar i com baixa en exhalar.

3



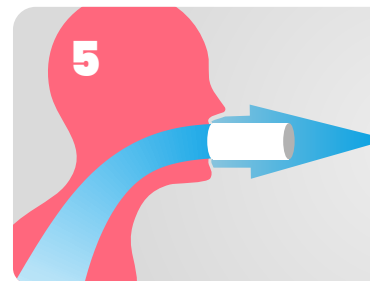
Repeteix l'exercici **2** desplaçant **una mà al pit**, notant el moviment de la respiració a la panxa i el pit.

4



Agafa tot l'aire que puguis pel nas i treu-lo per la boca **a través de l'equip vibratori**, amb tanta força com et sigui possible, en 3 segons.

5



Agafa tot l'aire que puguis pel nas i treu-lo per la boca **a través d'un tub de cartró**, amb tanta força com et sigui possible, en 3 segons.