



## Exercici respiratori per pacient COVID-19 sense secrecions

### EXERCICI PER A MILLORAR LA VENTILACIÓ

#### CONSIDERACIONS GENERALS

- Es recomana fer els exercicis respiratoris cada hora o segons tolerància respectant les hores de descans.
- Els exercicis respiratoris **NO PODEN FATIGAR** al pacient.
- Els exercicis respiratoris **NO PODEN DESENCADENAR TOS** al pacient. Si és així, cal respirar menys profund.
- Realitzeu els exercicis preferiblement després de les nebulitzacions o esprais.
- Espereu una hora a realitzar els exercicis després dels àpats.
- Es recomana beure aigua amb freqüència.

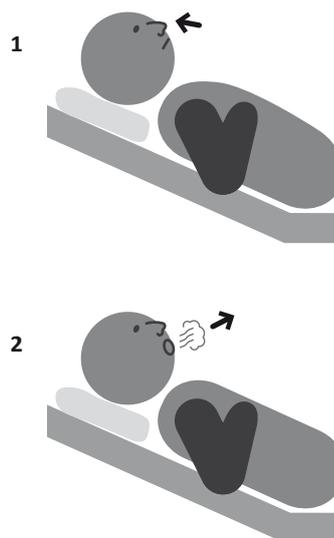
#### Posició pacient:

- Assegut o incorporat al llit (al menys 45 graus).
- Mans a les costelles (sota el pit). Quan agafem aire les costelles s'obren i quan el traiem les costelles es tanquen.



#### Exercici:

- Agafeu aire pel nas de forma lenta i profunda. No hem de provocar tos. (Agafeu aire fins just abans que us aparegui la tos).
- Aguanteu l'aire dins dels pulmons 3 segons (imagineu comptar fins a 3).
- Bufe suau i lentament tot l'aire per la boca formant una "U" amb els llavis sense provocar la tos.
- Repetiu 5 maniobres i descanseu.





## Ejercicio respiratorio para paciente COVID-19 sin secreciones

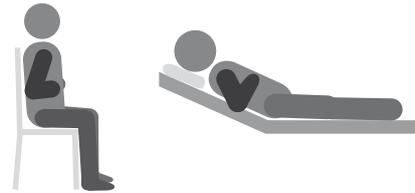
### EJERCICIO PARA MEJORAR LA VENTILACIÓN

#### CONSIDERACIONES GENERALES

- Se recomienda hacer los ejercicios respiratorios cada hora o según tolerancia respetando las horas de descanso.
- Los ejercicios respiratorios **NO PUEDEN FATIGAR** al paciente.
- Los ejercicios respiratorios **NO PUEDEN DESENCADENAR TOS** al paciente. Si es así respirar menos hondo.
- Realizar los ejercicios preferiblemente después de las nebulizaciones o esprais.
- Esperar una hora a realizar los ejercicios después de las comidas.
- Se recomienda beber agua con frecuencia.

#### Posición paciente:

- Sentado o incorporado en la cama (al menos 45 grados).
- Manos en las costillas (debajo del pecho). Cuando cogemos aire las costillas se abren y cuando lo sacamos las costillas se cierran.



#### Ejercicio:

- Cogemos aire por la nariz de forma lenta y profunda. No debemos provocar tos. (Cogemos aire hasta justo antes de que nos aparezca la tos).
- Aguantar el aire dentro de los pulmones 3 segundos (imagina contar hasta 3).
- Soplar suave y lentamente todo el aire por la boca formando una "U" con los labios sin provocar la tos.
- Repetir 5 maniobras y descansar.

