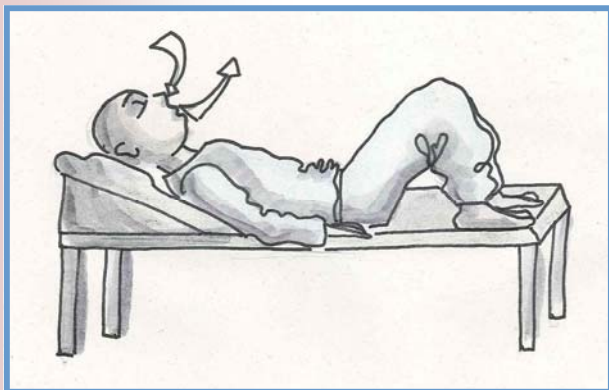


Respiració abdomino-diafragmàtica amb fre de llavis

Estireu-vos mirant el sostre i amb els genolls flexionats.

Agafeu aire pel nas i traieu-lo per la boca, amb els llavis junts.

Feu aquest exercici durant 3 minuts seguits i descansau. Repetiu l'exercici 5 cops.



Aixecar els braços amb un bastó

Asseieu-vos en una cadira.

Agafeu un bastó amb les dues mans.

Aixequen-lo 10 vegades seguides i descansau. Repetiu l'exercici 3 cops.

Agafeu l'aire pel nas quan pugeu els braços i traieu l'aire quan els baixeu.

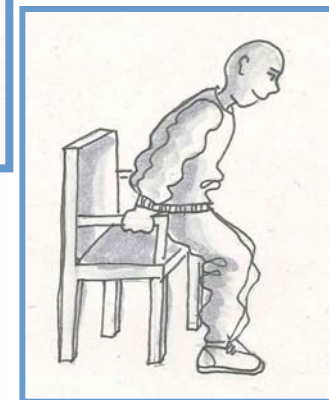
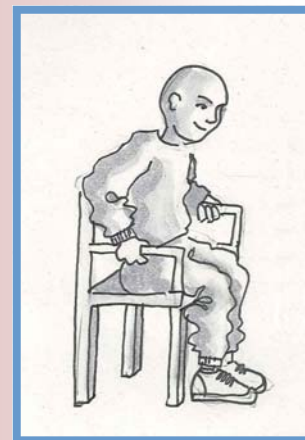


Aixecar-se de la cadira

Asseieu-vos en una cadira de braços.

Aixequen-vos de la cadira amb ajuda dels braços 5 vegades. Descansar i repetir l'exercici.

Agafeu l'aire pel nas quan us aixequen i traieu l'aire quan us asseieu.



Per què?

Quan una persona pateix **MPOC** presenta una limitació del flux aeri. Així doncs, és important intentar obrir la via aèria on sigui possible.

També és de gran ajuda, un correcte nivell físic adequat a cada pacient.

Per això, hem pensat en 3 exercicis molt senzills perquè els pugueu realitzar a casa.



En general, és convenient consultar amb els professionals sempre que hi hagi algun dubte.



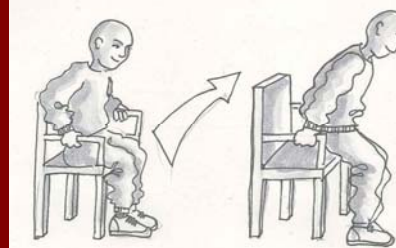
fundació
sant hospital
la seu d'urgell

Servei de Rehabilitació

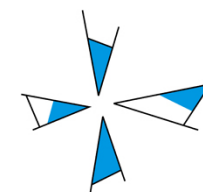
(Ruta assistencial de la Malaltia Pulmonar Obstructiva Crònica)

Passeig Joan Brudie, 8—25700 La Seu d'Urgell—973 350050

hospital@fsh.cat



Exercicis per a MPOC



fundació
sant hospital
la seu d'urgell