

Esercizi respiratori da eseguire a casa

Gentile utente, le elenchiamo qui di seguito una serie di esercizi che ha già appreso in questo ciclo di riabilitazione respiratoria, che la aiuteranno a mantenere i benefici raggiunti attraverso un lavoro autonomo

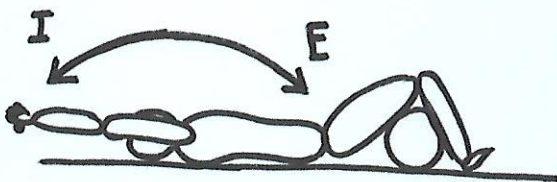
Inizio:

Posizionarsi supini con un cilindro sotto le ginocchia, cominciare ad ascoltare il proprio respiro prendendo aria dal naso ed espirando dalla bocca. Cercare di riempire la base dei polmoni in maniera rilassata, fluida, senza sforzarsi e senza alzare le spalle, ma concentrandosi sui movimenti del proprio torace.

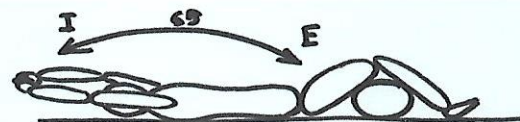


Esercizi

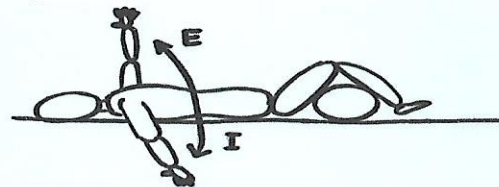
- 1) **INSPIRARE** alzando un braccio verso l'alto;
ESPIRARE riportando il braccio in basso lungo il fianco.
-eseguire 10 ripetizioni per lato.



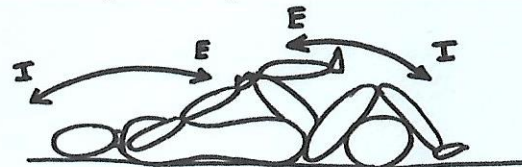
- 2) **incrociare le dita delle mani;**
INSPIRARE portando in alto le braccia e compiendo una rotazione del palmo verso l'alto;
ESPIRARE riportandole in basso ruotando nuovamente il palmo.
-eseguire 10 ripetizioni poi mantenere le braccia in alto ed eseguire 5 respiri in questa posizione cercando di espandere bene la base del torace.



- 3) Porre le braccia perpendicolarmente al terreno con le mani giunte:
INSPIRARE aprendo un braccio verso l'esterno;
ESPIRARE riportandolo in alto ricongiungendo le mani.
- eseguire 10 ripetizioni per lato, poi eseguirne 10 aprendo e chiudendo contemporaneamente entrambe le braccia.



- 4) Partendo dalla posizione di riposo:
INSPIRARE portando in alto un braccio;
ESPIRARE piegando la gamba controlaterale e portando la mano in diagonale verso il ginocchio, **sgonfiando il torace il più possibile.**
-eseguire 10 ripetizioni per lato.



A QUESTO PUNTO POSSIAMO RIMUOVERE IL CILINDRO DA SOTTO LE GINOCCHIA

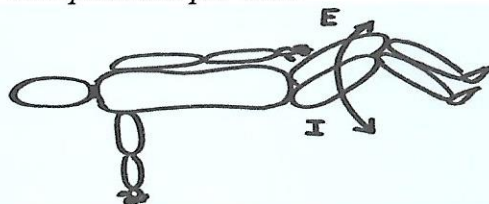
5) Aprire un braccio fino a 90° circa, l'altro rimane poggiato lungo il corpo e le gambe rimangono piegate.

INSPIRARE in questa posizione;

ESPIRARE lasciando cadere le ginocchia verso il lato opposto al braccio aperto.

INSPIRARE tornando nella posizione iniziale.

-eseguire 10 ripetizioni per lato.



ORA POSIZIONARSI SU UN FIANCO

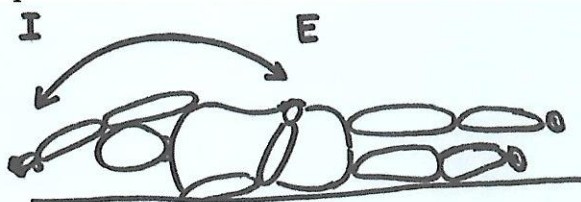
6) Mantenendo la gamba sottostante piegata e la gamba sovrastante tesa, **ASCOLTIAMO** i movimenti del torace sovrastante durante il respiro **ponendo la mano su di esso**.



7) **INSPIRARE** sollevando il braccio sovrastante;

ESPIRARE riportandolo lungo il fianco.

-eseguire 10 ripetizioni poi lasciare sollevato il braccio e compiere 5 respiri espandendo bene il torace.

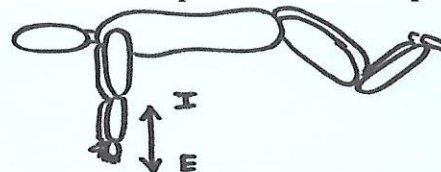


8) Rimanendo sul fianco *pieghiamo entrambe le gambe e le braccia distese in avanti con le mani giunte*.

INSPIRARE facendo scorrere indietro la mano e la spalla sovrastante;

ESPIRARE facendole scorrere in avanti.

-eseguire 10 ripetizioni, poi mantenere la spalla in avanti e compiere 5 respiri cercando di espandere il torace posteriormente.

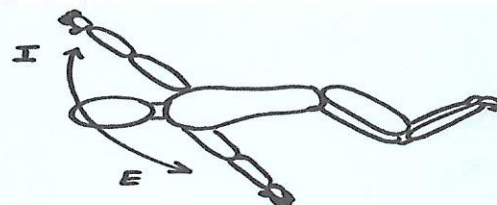


9) Rimanendo nella stessa posizione:

INSPIRARE aprendo il braccio sovrastante, *seguendolo con lo squadro* e ruotando anche il torace.

ESPIRARE tornando con le mani giunte.

-eseguire 10 ripetizioni poi rimanere con il braccio aperto e il torace ruotato e compiere 5 respiri cercando di espandere il torace anteriormente.



CI RIPOSIZIONIAMO SUPINI RIPOSANDO PER QUALCHE SECONDO PRIMA DI GIRARCI SULL' ALTRO FIANCO E RIPETERE LA SEQUENZA DAL PUNTO 6).

Si consiglia di eseguire gli esercizi quotidianamente, e se le vostre condizioni fisiche lo permettono, alternati a lunghe passeggiate al vostro passo più sostenuto.

Buon Lavoro!

FT. RINA MULA
Ambulatorio di fisioterapia respiratoria