

RECOMANACIONS EN EXERCICI RESPIRATORI

I TERAPÈUTIC DESPRÉS DEL COVID-19

Has passat el Coronavirus? Ara és el moment de reintroduir les teves vies aèries i la teva musculatura respiratòria en la correcta direcció per millorar-ne el seu estat. Des de CPEN et donem uns quants consells:

- 1-** Els exercicis que et recomanem només es poden començar a fer **després de 2 setmanes** d'haver deixat de tenir símptomes de la malaltia i no abans.
- 2-** El reinici de l'activitat física diària es considera fonamental després d'un llarg període de confinament i inactivitat.
- 3-** Són exercicis generals que poden tenir respostes individuals diferents, així que davant de qualsevol complicació s'haurien de suspendre els exercicis.
- 4-** Tots els exercicis s'han d'executar lentament, amb l'objectiu d'oxigenar el cos de forma suau i pausada, sense generar apnees ni voler anar ràpid.
- 5-** Evita llargs períodes de sedestació i mou-te encara que sigui poc, però sovint.
- 6-** Els exercicis no busquen fatigar en cap cas, així que davant la fatiga, augmentarem el descans entre exercicis o finalitzarem la sessió.

EXERCICIS TERAPÈUTICS PER AUGMENTAR VOLUM PULMONAR

1- RESPIRACIÓ NORMAL

3 MINUTS



Respiracions lentes i pausades on inspirem lenta i profundament (segons possibilitats de cadascú), si es pot es reté l'aire 2 segons als pulmons, i es deixa anar lentament.

S'inspira al pujar els braços pel costat

S'espira al baixar-los, pel costat també.

2- RESPIRACIÓ DIAFRAGMÀTICA

2 MINUTS



S'inspira i s'infla la panxa

S'expira lentament i es desinfla.

3- RESPIRACIONS TORÀCIQUES

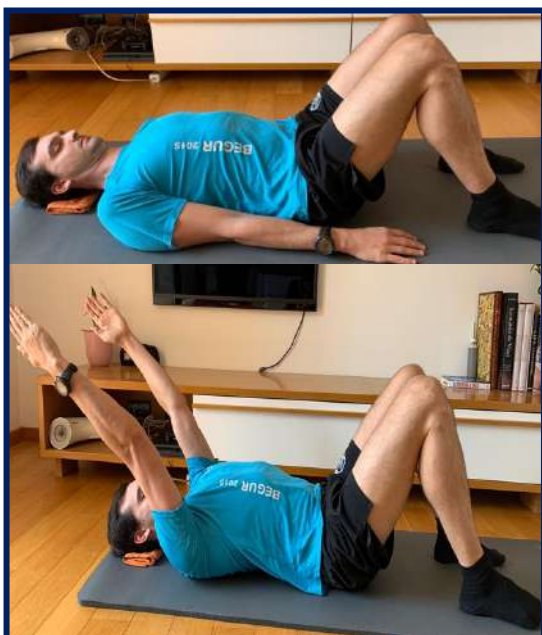
10-15 repeticions cadascún



En aquest cas s'infla la caixa toràctica.

S'inspira i s'infla la caixa toràctica

S'expira lentament i es torna a situació de repòs.



En aquest cas s'infla la caixa toràctica mentre movem els braços.

S'inspira i es pugen els braços cap amunt i una mica cap enrere, inflant el tòrax.

S'expira lentament i es torna a posició



Des de la posició 1:

S'inspira i s'obren els braços fins que arribin al terra, inflant el tòrax.

S'expira lentament i es torna a posició inicial.

4- MOBILITAT

10- 15 repeticions cadascún



Des de la posició 1:

S'inspira i ens quedem quiets.

S'expira lentament i es mobilitza l'esquena cap al lateral com mostra la fotografia.

Per ambdós costats.



Des de la posició 1:

S'inspira i ens quedem quiets.

S'expira lentament i buidant els mïjulsens ens torsionem cap a un costat.

Per ambdós costats.

5- EXERCICIS MUSCULARS

2-3 sèries de 10-20 repeticions segons nivell

En aquest punt del programa, busquem l'activació de grups musculars grans que mobilitzin el sistema cardiorespiratori de forma constant, aeròbica però no intensa, posant especial atenció en inspirar i espirar durant tot el moviment de l'exercici, sense guardar-nos l'aire en cap moment.



Recolzats a la paret amb les mans obertes:

S'inspira i baixem a tocar amb el nas a la paret.

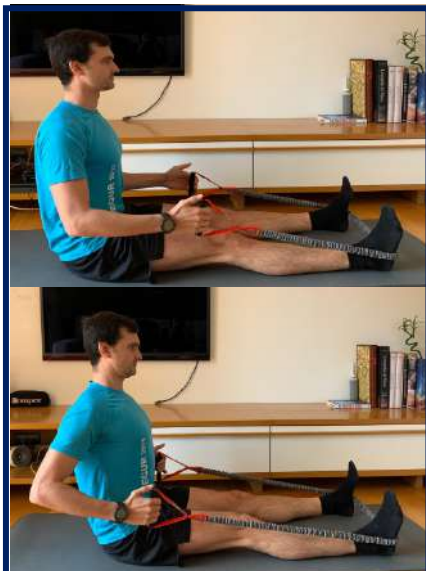
S'espira lentament i es torna a la posició inicial



Des de la posició 1:

S'inspira i baixem la pelvis fent una flexió de genolls alhora que allarguem els braços al sostre.

S'espira lentament i tornem a la posició inicial.



Amb una goma voltant els peus i l'esquena ben recta:

S'inspira i tirem els braços enrere inflant la caixa toràcia.

S'espira lentament i es torna a la posició inicial.

Si al realitzar aquests exercicis de forma diària i habitual nota que va millorant, dins la pàgina de CPEN de Facebook tenim varis programes que podrà fer segons nivell i capacitats. L'animem a no deixar que la inactivitat sigui la protagonista d'aquests dies de confinament.

Junts ens en sortirem!

Marc Aguilar

Preparador físic

<https://www.cpen.cat/members/llic-marc-aguilar/>