



A N I V E R S A R I

NOTA DE PREMSA

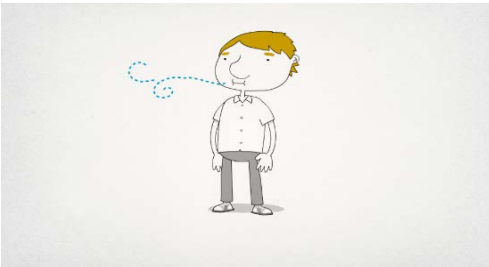
CONSELLS DE FISIOTERÀPIA PER REAPRENDRE A RESPIRAR DESPRÉS D'HAVER SUPERAT LA COVID-19

- El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, dintre de la campanya “12 mesos, 12 consells de salut”, presenta [un vídeo que ens porta consells pràctics per a totes aquelles persones que han passat la COVID](#) i que tenen seqüeles en la funció respiratòria.
- El videoconsell se centra en la millora de la funció pulmonar i en eines per facilitar les secrecions pulmonars.

Barcelona, 11 de maig de 2021.- La campanya “12 mesos, 12 consells de salut” que es difon en col·laboració amb molts dels col·legis professionals de la resta d'Espanya, centra el [videoconsell d'aquest mes de maig](#) en consells des de l'àmbit de la fisioteràpia per recuperar-se de les seqüeles respiratòries que provoca la COVID. És una proposta per (re)aprendre a respirar.

Una malaltia nova com la COVID, tot i el gran volum de producció científica que ha generat, té encara molts elements que s'hauran de seguir investigant. Sí que es té la certesa d'algunes de les seqüeles que provoca la malaltia, especialment en aquells pacients que han passat per un estat greu, tot i que es donen també en circumstàncies d'afectacions més lleus. Les seqüeles vinculades a dificultats respiratòries són unes de les més habituals i es pot lluitar contra elles des de la fisioteràpia.

Consells per millorar la funció pulmonar i el patró ventilatori



Per a la respiració amb llavis pinçats es recomana:

Inspirar pel nas.

Aguantar l'aire 2-3 segons.

Expirar lentament per la boca amb els llavis pinçats (com quan bufem).

El temps d'expiració ha de ser més gran que el d'inspiració.

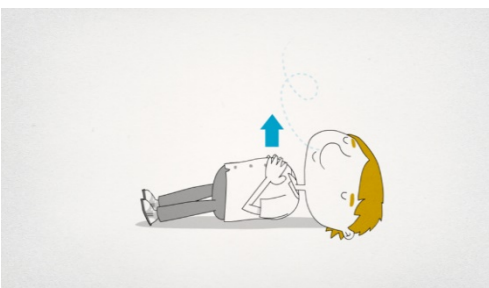


Per a la respiració abdominal o diafragmàtica:

Els exercicis s'han de fer estirats cap per amunt amb les cames semiflexionades i els peus recolzats a terra. O bé asseguts a una cadira amb l'esquena ben recolzada i els peus lleugerament separats.

Col·locar les mans a l'abdomen. Agafar aire pel nas, omplint tant com puguem els pulmons.

Mantenir-lo 2-3 segons i expulsar-lo lentament per la boca amb els llavis pinçats. Realitzar 10-15 repeticions dues vegades al dia.



Per a la respiració costal (exercicis d'expansió toràcica):

Estirats cap per amunt amb les cames estirades. O asseguts.

Col·locar les mans al pit.

Inhalar suaument dirigint l'aire cap a les mans.

Mantenir-lo 2-3 segons.

Expulsar-lo pressionant lleugerament les costelles per ajudar a buidar l'aire.

Realitzar 10-15 repeticions dues vegades al dia.

Consells per facilitar l'expulsió de secrecions



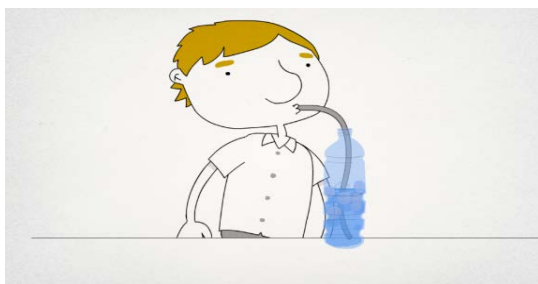
Expiració lenta amb la boca oberta:

Posició d'estirats de costat amb les cames flexionades i un coixí entre els genolls. O asseguts.

Durant 5 minuts, inhalar l'aire pel nas, retenir-lo durant 2-3 segons i expulsar-lo lentament amb la boca oberta (com si volguéssim entelar un vidre) fins que buidem completament els pulmons.

Repetir-ho estirats sobre l'altre costat. Realitzar-ho dues vegades al dia.

Si tenim tos. Asseguts, inspirar profundament i tossir sobre un mocador d'un sol ús.



Expiració amb pressió positiva:

Fer servir una ampolla i un tub de plàstic d'uns 40 centímetres. Omplir l'ampolla amb aigua fins a la meitat.

Introduir el tub a 3 centímetres del fons.

Inspirar pel nas, retenir l'aire 1-2 segons i expulsar-lo tot bufant a través del tub, de manera que es generin bombolles a l'aigua, durant 5-10 minuts.

Repetir dues vegades al dia.

Campanya '12 mesos, 12 consells de salut'

La campanya "12 mesos, 12 consells de salut" és una iniciativa conjunta dels col·legis professionals de fisioterapeutes de Madrid, Catalunya, País Basc, Navarra, Galícia, Comunitat Valenciana, Cantàbria, Aragó i La Rioja. El seu objectiu és prevenir les lesions causades per mals hàbits a través d'una sèrie de curts animats que s'emeten mensualment a través de diferents vies de comunicació, entre les quals les xarxes socials i els mitjans de comunicació.

Sobre el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya és el col·legi professional que defensa els interessos del col·lectiu de fisioterapeutes catalans i que alhora vetlla per les bones pràctiques en fisioteràpia. Actualment, compta amb més de 12.000 col·legiats i col·legiades, per als quals du a terme accions de formació, orientació, assessorament, defensa i difusió de la professió.



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Per a més informació:

The Almond Connection

Xavier Barrachina

xavier@thealmondconnection.com

www.thealmondconnection.com

ÀREA DE COMUNICACIÓ

C/ Segle XX, 78, 08032, Barcelona

Telèfon 93 207 50 29

www.fisioterapeutes.cat/comunicacio

comunicacio@fisioterapeutes.cat