



Ospedale San Pancrazio
SANTO STEFANO RIABILITAZIONE

OPUSCOLO INFORMATIVO DI

FISIOTERAPIA RESPIRATORIA





POSIZIONE SEDUTA

1

Utilizzo dell'incentivatore respiratorio volumetrico

Esecuzione: Svuoto prima l'aria dai polmoni poi inspiro con la bocca l'aria dal tubo (con la bocca ben aderente al tubo) e cerco di mantenere la pallina nell'intervallo compreso tra le due frecce per più tempo possibile. Fra una respirazione e l'altra fare una pausa di 10-15 secondi.

Ripetere l'esercizio per 10 volte

2

Respirazione diaframmatica

Esecuzione: Tenendo la bocca chiusa inspiro l'aria dal naso e contemporaneamente gonfio la pancia, poi espiro l'aria dalla bocca e contemporaneamente sgonfio la pancia. Durante l'esercizio mantengo una mano sulla pancia per sentire il movimento.

Ripeto l'esercizio per 10 volte



3

Respirazione costale alta

Esecuzione: Tenendo la bocca chiusa inspiro l'aria dal naso, poi espiro l'aria dalla bocca. Durante l'esercizio mantengo le mani sulle coste per sentire il loro movimento (si sollevano durante l'inspiro e ritornano alla posizione di partenza con l'espiro).

Ripeto l'esercizio per 10 volte

4

Flessione ed estensione del capo

Esecuzione: Tenendo la bocca chiusa inspiro l'aria dal naso e contemporaneamente estendo il rachide cervicale guardando verso l'alto, poi espiro l'aria dalla bocca e contemporaneamente fletto in avanti il rachide cervicale guardando verso il basso. Il movimento del capo deve essere il più lento possibile.

Ripeto l'esercizio per 10 volte



5

Respirazione del capo

Esecuzione: Mantenendo il capo fermo in posizione neutra e tenendo la bocca chiusa inspiro l'aria dal naso, poi espiro l'aria dalla bocca e contemporaneamente ruoto il capo verso dx per poi riportarlo alla posizione di partenza. Ripeto lo stesso esercizio ruotando il capo verso sx. Durante l'esercizio cerco di mantenere ferme le spalle e il tronco.

Ripeto l'esercizio per 10 volte (5 per parte)

6

Inclinazione laterale del capo

Esecuzione: Mantenendo il capo fermo in posizione neutra e tenendo la bocca chiusa inspiro l'aria dal naso, poi espiro l'aria dalla bocca e contemporaneamente inclino il capo verso dx avvicinando l'orecchio alla spalla per poi riportarlo alla posizione di partenza. Ripeto lo stesso esercizio inclinando il capo verso sx.

Ripeto l'esercizio per 10 volte (5 per parte)



7

Elevazione delle spalle

Esecuzione: Mantenendo il capo fermo in posizione neutra e tenendo la bocca chiusa inspiro l'aria dal naso, poi espiro l'aria dalla bocca e contemporaneamente inclino il capo verso dx avvicinando l'orecchio alla spalla per poi riportarlo alla posizione di partenza. Ripeto lo stesso esercizio inclinando il capo verso sx.

Ripeto l'esercizio per 10 volte

8

Flessione delle braccia

Esecuzione: Mantenendo le braccia lungo i fianchi e tenendo la bocca chiusa inspiro l'aria dal naso e contemporaneamente sollevo le braccia in avanti e verso l'alto, poi espiro l'aria dalla bocca riportando le braccia nella posizione di partenza.

Ripeto l'esercizio per 10 volte



9

Flessione dei piedi

Esecuzione: Piedi ben appoggiati a terra, tenendo la bocca chiusa inspiro l'aria dal naso e contemporaneamente sollevo le punte dei piedi, poi espiro l'aria dalla bocca e contemporaneamente sollevo i talloni.

Ripeto l'esercizio per 10 volte

10

Estensione delle ginocchia

Esecuzione: Piedi ben appoggiati a terra con ginocchia flesse, tenendo la bocca chiusa inspiro l'aria dal naso e contemporaneamente estendo il ginocchio tenendo il piede a martello, poi espiro l'aria dalla bocca riportando il ginocchio alla posizione di partenza.

Ripeto l'esercizio per 10 volte.

Poi eseguo lo stesso esercizio con l'altro ginocchio per 10 volte.

11

Verticalizzazione

Esecuzione:

Pazienti seduti con i piedi ben appoggiati a terra. Si inspira l'aria tenendo la bocca chiusa e poi quando si espira ci si alza in piedi. In caso di difficoltà ci si può aiutare spingendo le braccia verso i braccioli della sedia.

Ripeto l'esercizio per 10/20 volte





OSPEDALE SAN PANCRAZIO

Sezione di Riabilitazione
Cardiovascolare

 Via D.Chiesa,2 – 38062 Arco (TN)

 Tel +39 0464 586262 Fax +39 0464 586298

 info@ospedalesanpancrazio.it

 www.ospedalesanpancrazio.it