

# EXERCICIS PER MILLORAR LA MOBILITAT DE LA CAIXA TORÀCICA

Aquests exercicis l'ajudaran a millorar la mobilitat de la caixa toràcica i li permetran augmentar el volum d'aire que entra al seu pulmó reduint així la dificultat respiratòria.

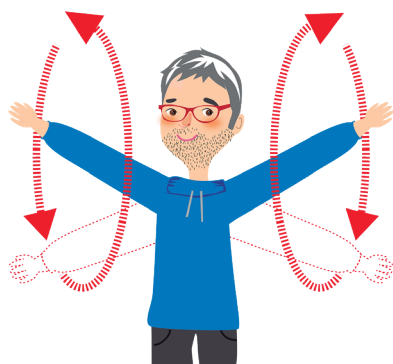
## De peu

Aquesta respiració li permetrà controlar i millorar la sensació de dispnea o ofec a les activitats de la vida diària.

1. Inspiri pel nas i alhora aixequi els braços amb els palmells de les mans mirant endins fins que s'uneixin.
2. Ara giri els palmells de les mans cap a fora i baixi els braços mentre treu l'aire.

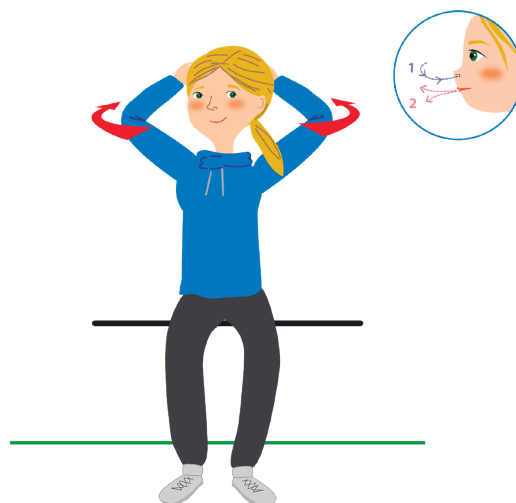


1. Faci moviments circulars amb els braços cap enrere (com si nadés d'esquena). Aquest exercici afavoreix l'obertura del tòrax.

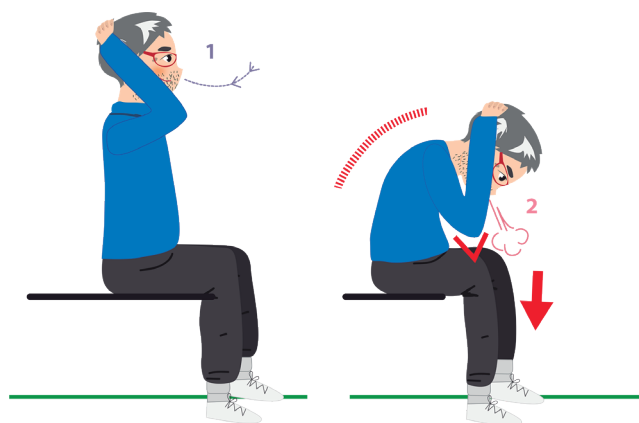


## Assegut

1. Col·loqui les mans darrere del cap.
2. Inspiri pel nas i porti els colzes cap enrere.
3. Espiri amb els llavis pinçats.

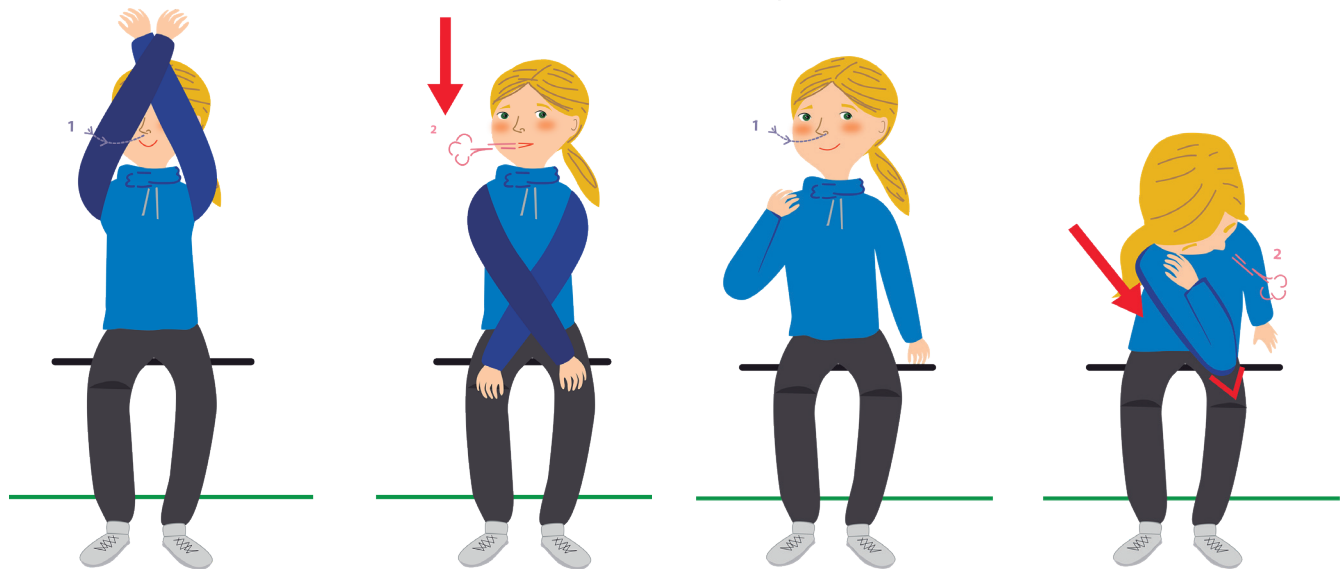


1. Col·loqui les mans darrere del cap i inspire pel nas.
2. Alhora que espira amb els llavis pinçats, flexioni el tronc portant els colzes als genolls.



## Assegut

1. Posi les mans sobre els genolls oposats.
2. Agafi aire pel nas alhora que aixeca els braços creuats.
3. Baixi els braços a la posició inicial mentre treu l'aire de la boca amb els llavis pinçats.



1. Flexioni el colze fins que la ma toqui l'espatlla del mateix costat.
2. Baixi el tronc fins que el colze toqui el genoll oposat mentre espira amb els llavis pinçats.
3. Torni a la posició inicial mentre inspira pel nas.
4. Repeteixi alternant ambdós costats.

## Aprendre a tossir

La tos és el principal mecanisme que ens ajuda a eliminar les secrecions i sovint no tossim adequadament. A continuació, li expliquem com fer-ho:

1. Segui a una cadira.
2. Inspiri profundament pel nas i intenti aguantar l'aire 1 o 2 segons.
3. Després expulsi fortament, en 1 o 2 vegades, per a un major arrossegament de les secrecions.
4. Ha de tenir en compte que la tos repetitiva és cansada i menys eficaç, pel que no es recomana fer més de tres vegades seguides.

Si té alguna pregunta, consulti la nostra pàgina web [esteveteijin.com](http://esteveteijin.com)  
o el nostre [twitter](#)

