

Fisioterapia respiratoria: funzionamento e benefici

Fisioterapia respiratoria: cos'è?

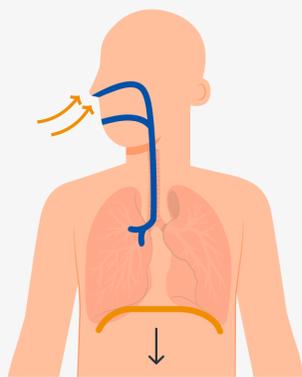
Tecniche per migliorare la funzione polmonare e ridurre la difficoltà respiratoria.



ESERCIZI DI FISIOTERAPIA RESPIRATORIA

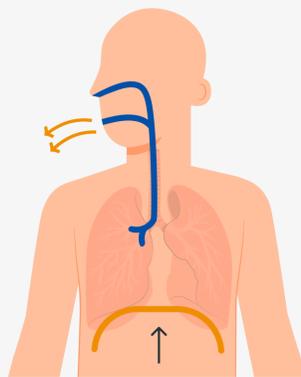
Respirazione diaframmatica

- **Obiettivo:** Rafforzare il diaframma.
- **Come:** Inspirare profondamente dal naso, espirare lentamente dalla bocca.



INSPIRAZIONE

Il diaframma si abbassa



ESPIRAZIONE

Il diaframma torna nella sua posizione iniziale

Respirazione a labbra socchiuse

- **Obiettivo:** Migliorare l'ossigenazione.
- **Come:** Inspirare dal naso, espirare lentamente attraverso labbra semi-chiuse.



1

Inspira



2

Serrare le labbra

3

Espirare lentamente

Espansione toracica

- **Obiettivo:** Aumentare la capacità polmonare.
- **Come:** Inspirare profondamente mentre si sollevano le braccia, espirare abbassandole.



INSPIRA



ESPIRA

Tecniche di espettorazione

- **Obiettivo:** Rimuovere il muco dalle vie aeree.
- **Come:** Eseguire colpi di tosse controllati dopo esercizi di respirazione.



BENEFICI

- Aumenta la capacità polmonare
- Migliora l'ossigenazione
- Riduce il muco
- Facilita il recupero post-operatorio

CHI NE HA BISOGNO?

- Neonati prematuri
- Pazienti post-chirurgia toracica
- Persone con BPCO, asma, fibrosi cistica
- Anziani con ridotta funzionalità polmonare