



## ORIENTAÇÕES DA FISIOTERAPIA PARA ALTA HOSPITALAR (EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS)

Pacientes que estejam internados ou tenham passado por cirurgia, principalmente cirurgias abdominais e torácicas, apresentam a capacidade de expansão pulmonar diminuída devido a manipulação cirúrgica ou em decorrência da dor, comum a estes procedimentos. Pacientes internados, que não tenham passado por cirurgia, também podem apresentar diminuição da expansão pulmonar devido ao longo período de atividade reduzida e por manter-se acamado, facilitando acúmulo de secreções pulmonares

Para evitar que esta diminuição da expansão pulmonar possa gerar complicações mais sérias, como por exemplo, pneumonia, aumentando trabalho respiratório. Existem exercícios que podem ser realizados durante a internação e após a alta e apresentam ótimos sinais de melhora quando realizados frequentemente.

São exercícios que possibilitam melhora da função pulmonar através da redistribuição do ar dentro do pulmão, ou seja, o ar entra em áreas do pulmão que são mais difíceis de serem atingidas apenas com a respiração normal.

São vários tipos de exercícios que podem ser realizados dependendo do quadro clínico do paciente, sua capacidade ventilatória e seu entedimento da técnica.

Entre eles estão:

### EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS EM TEMPOS

Consiste na inspiração dividida em tempos (1; 2; 3) através do nariz, associada a elevação dos membros superiores e uma expiração lenta em um único tempo através da boca, associada ao retorno dos membros superiores a posição inicial.

### EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS DIAFRAGMÁTICOS

O exercício diafragmático é realizado colocando-se a mão sobre o abdomen, com leve pressão; faz-se inspiração nasal de forma suave e profunda, ao mesmo tempo que se “insufla o abdomen”. Pode-se usar a expressão “respire com a barriga” ou “encha a barriga” para que o entendimento seja mais eficaz.

### EXERCÍCIOS DE INSPIRAÇÃO MÁXIMA SUSTENTADA (SMI)

O exercício consiste em um esforço inspiratório máximo, de forma lenta, pela via nasal, até atingir a máxima capacidade inspiratória. Ou seja, inspirar o máximo que conseguir manter por 3 segundos e expirar suavemente.

Todos os exercícios devem ser realizados 2 vezes ao dia sendo 3 séries de 10 repetições. Pode ou não associar com os braços

### EXERCÍCIOS DE INSPIRAÇÃO FRACIONADA (IF)

O exercício consiste em realizar inspirações nasais sucessivas e curtas, com uma pausa (apneia) após cada inspiração curta, até atingir a capacidade pulmonar total (pulmão cheio de ar), e a seguir, uma expiração bucal.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

