



**Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya**

## Fisioteràpia i trastorns respiratoris

La realització d'activitat física ens ajuda a reduir la depressió i l'ansietat, així com a millorar la funció física i cognitiva, i a facilitar els canvis de conductes, d'estils de vida.

La realització d'exercici físic s'associa amb un menor declivi cognitiu i amb un millor estat de forma física, fins i tot en persones grans que poden ser dependents per dur a terme activitats de la vida diària i estan institucionalitzades. En les persones que tenen problemes respiratoris, com ara el cas de l'MPOC (malaltia pulmonar obstructiva crònica), l'ansietat provoca un augment dels símptomes habituals, com ara la sensació d'ofec, cansament, augment de secrecions, irritabilitat, etc.

El tractament per a la dispnea amb fisioteràpia inclou: activitat física regulada i adaptada a cada persona, consells d'estalvi energètic, tècniques de fisioteràpia respiratòria dirigides al drenatge de secrecions, tècniques de relaxació, maneig i manteniment dels dispositius d'aerosolteràpia, eficàcia en la realització de les activitats de la vida diària.

A part de les recomanacions de salut que li ofereix el fisioterapeuta per millorar la seva funció respiratòria, es recomana:

- Evitar fumar i els ambients poc ventilats.
- Beure més de dos litres de líquid diaris.
- Estar al corrent d'una correcta vacunació.
- Passejar com a mínim durant 20 minuts al matí o a la tarda.
- Durant un refredat, és important beure líquids diàriament per ajudar a fluïdificar la mucositat.
- Dirigeixi's a un fisioterapeuta expert en fisioteràpia respiratòria per si hi ha problemes de retenció de mucositat a les vies superiors i/o a les vies bronquials, pot ser que necessiti tècniques de drenatge de secrecions.

**Col·legi de Fisioterapeutes  
de Catalunya**

[www.fisioterapeutes.cat](http://www.fisioterapeutes.cat)  
[cfc@fisioterapeutes.cat](mailto:cfc@fisioterapeutes.cat)

tech&natural  
**kyrocream**  
F'activa

