



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 i 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 fer activitats de la vida diària i estan institucionalitzades.

En les persones que tenen problemes respiratoris, com el cas de l'MPOC (malaltia pulmonar obstructiva crònica), l'ansietat provoca un augment dels símptomes habituals, com ara 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 i eficàcia a l'hora de dur a terme les activitats de la vida diària.

A part de les recomanacions de salut que us ofereix el vostre fisioterapeuta per millorar la vostra funció respiratòria, us recomanem que:

-Eviteu fumar i estar en ambients poc ventilats.

-Beveu més de dos litres de líquid diaris.

-Estigueu al corrent d'una correcta vacunació.

-Passegeu com a mínim durant vint minuts al matí o a la tarda.

-Durant un refredat, és important que beveu líquids diàriament perquè us ajudin a fluïdificar la mucositat.

-Dirigiu-vos a un fisioterapeuta expert en fisioteràpia respiratòria si teniu problemes de retenció de mucositat a les vies superiors i/o a les vies bronquials, ja que pot ser que necessiteu tècniques de drenatge de secrecions.