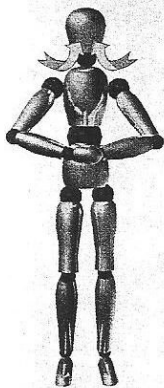
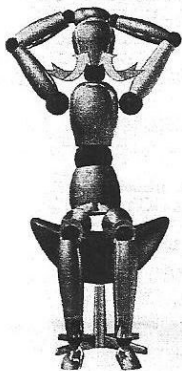
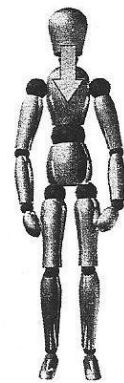


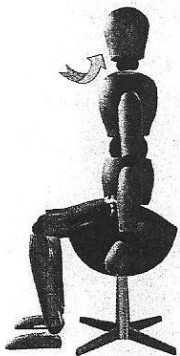
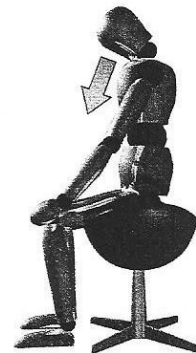
ESERCIZI RESPIRATORI RIABILITATIVI PER I PAZIENTI AFFETTI DA BRONCOPNEUMOPATIA CRONICA OSTRUTTIVA



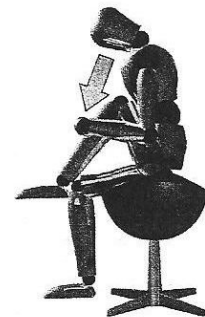
1) In piedi, appoggiare il palmo delle mani sulla parte superiore dell'addome. Inspirare lentamente e profondamente dal naso (durante l'inspirazione si deve vedere la parte alta dell'addome sollevarsi) e in seguito espirare dalla bocca soffiando (contemporaneamente premere con le mani sull'addome in modo da favorire l'espirazione). Ripetere l'esercizio per 5 volte.

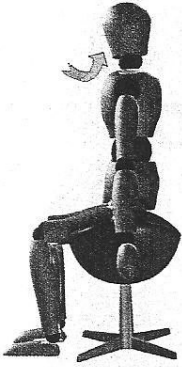


2) Seduti, portare le mani sulla testa. Inspirare lentamente con il naso, contando fino a cinque. Abbassare poi le braccia lungo i fianchi ed espirare l'aria lentamente con la bocca, contando fino a dieci. Tra un esercizio e l'altro eseguire una respirazione completa. Ripetere l'esercizio per 4 volte.

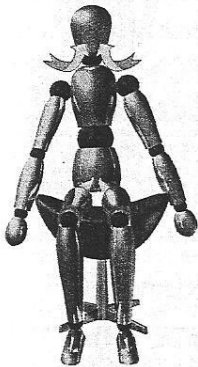
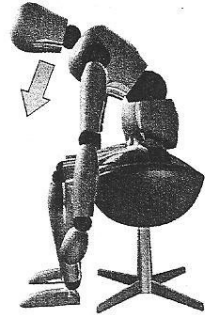


3) Seduti, braccia lungo i fianchi, busto eretto. Inspirare lentamente con il naso, contando fino a cinque. Espirare lentamente dalla bocca contando fino a dieci, portando il ginocchio verso il petto, aiutandosi con le mani. Tra un esercizio e l'altro eseguire una respirazione completa. Ripetere l'esercizio per 4 volte, alternando le ginocchia.





4) Seduti, braccia lungo i fianchi, busto eretto. Fare un giro completo con le spalle, ruotandole in alto, poi indietro e poi in basso, contando fino a cinque. Abbandonare le braccia ed inclinarsi in avanti, contando fino a dieci. Ripetere l'esercizio per 4 volte.



5) Seduti, braccia lungo i fianchi. Alzare le spalle e mantenerle sollevate contando fino a cinque. Abbassare le spalle e abbandonare le braccia a penzoloni lungo i fianchi mentre si conta fino a dieci. Ripetere l'esercizio per 4 volte.

