

GINÁSTICA RESPIRATÓRIA

A ASMA E A RESPIRAÇÃO

Asma é uma palavra de origem grega, que significa **ofegante**. Trata-se de uma doença respiratória caracterizada por dificuldade em respirar ou falta de ar, principalmente durante a expiração. A tensão nervosa provocada pela agonia que sente o asmático, prejudica o trabalho da musculatura respiratória, principalmente do diafragma, músculo responsável pelo ritmo respiratório. Observe as ilustrações abaixo:

GINÁSTICA RESPIRATÓRIA

É um valioso recurso para que o asmático possa treinar e condicionar a musculatura da respiração, dando-lhe mais confiança e resistência na luta contra as crises e evitando as deformidades torácicas decorrentes dos casos mais graves. Neste folheto de orientação n.º 1, falaremos de 4 exercícios considerados de grande eficácia.

EXERCÍCIO 1

A

Sentado em uma cadeira, inclinando levemente o tórax para a frente, inspire fundo pelo nariz, levantando bem a cabeça durante a inspiração.



B

Conte até 5 e expire lentamente pela boca, baixando a cabeça até encostar o queixo no peito. Lembre-se: Solte o ar bem devagar, enquanto você força a contração do abdome, principalmente no final da expiração. Repita o exercício 10 vezes no mínimo.



EXERCÍCIO 2

B

Conte até 5 e expire bem devagar, pela boca, baixando os braços ao mesmo tempo, até ficarem em posição horizontal em relação aos ombros. Repita o exercício 10 vezes no mínimo.



A

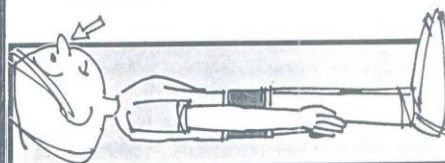
Sentado em uma cadeira, inspire fundo, pelo nariz, enquanto você levanta os braços até ficarem verticais em relação à cabeça. Mantenha a respiração presa.



EXERCÍCIO 3

A

Deitado de costas, com os braços esticados ao longo do corpo, inspire fundo, pelo nariz, relaxando a musculatura do abdome.



B

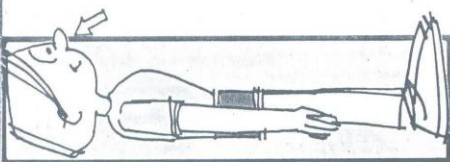
Conte até 2 e expire bem devagar, pela boca, enquanto você levanta as pernas dobradas até chegarem junto ao peito, o máximo que puder. Conte até 5 e inspire fundo novamente, enquanto relaxa e volta com as pernas à posição inicial. Repita o exercício 10 vezes no mínimo.



EXERCÍCIO 4

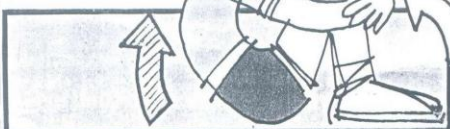
A

Deitado de costas, com os braços esticados ao longo do corpo, inspire fundo pelo nariz.



B

Conte até 2 e, com a respiração presa, levante o tórax e as pernas dobradas ao mesmo tempo, ficando sentado e abraçando os joelhos. Então, expire lentamente pela boca. Repita o exercício 6 vezes no mínimo.



IMPORTANTES ORIENTAÇÕES COMPLEMENTARES

- 1 - Faça os exercícios diariamente. Aproveite ao máximo os períodos entre as crises, para que você possa enfrentá-las em melhores condições, quando elas retornarem.
 - 2 - Procure não adotar, sentado ou em pé, a posição de "tórax para dentro", que é comum à maioria dos asmáticos. Seja confiante e corrija sempre a sua postura.
 - 3 - Em todos os exercícios, a concentração é um fator básico. "Desligue-se" de tudo que se passa à sua volta e exercite-se com o máximo de concentração, pensando somente no que você está fazendo e no que você quer conseguir com os exercícios.
 - 4 - Crianças com menos de 4 anos de idade, não terão condições ideais de aprendizado e conscientização para a realização desses exercícios. Para elas, existem brincadeiras que são ótimos testes de espirometria, como: Soprar "língua de sogra", apitos, brinquedos de fazer bolas de sabão, bexigas e velas. Soprar bolas de ping-pong sobre uma mesa, competindo com outra criança ou adulto em uma forma de jogo.
 - 5 - No caso de crianças que já estejam capacitadas a praticar os exercícios, os adultos poderão ajudá-las bastante, respirando junto com elas, no compasso indicado para cada exercício.
- IMPORTANTÍSSIMO:** Confie sempre no seu médico, pois somente ele está capacitado a determinar que medicamento você deverá tomar e que tipo de tratamento é o melhor para o seu caso.

Clinica Infantil
Pediatría - Puericultura
Alergo-Pneumologia - Adolescência

Dr. Edson Trevisan
CRM 27.916

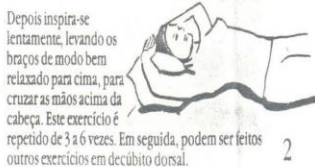
fone: 2211 8166

Aulas de Respiração para Pacientes Asmáticos

Ginástica respiratória (deitado)



1 As mãos seguram os cotovelos, comprimindo levemente as arcadas das costelas. Com a boca entreaberta, expirar o ar suave e lentamente. Não exercer pressão maior, nem provocar ruídos. Finalizando, fazer uma pós-massagem com os cotovelos.



2 Depois inspira-se lentamente, levando os braços de modo bem relaxado para cima, para cruzar as mãos acima da cabeça. Este exercício é repetido de 3 a 6 vezes. Em seguida, podem ser feitos outros exercícios em decúbito dorsal.



3 Deitado de costas, dobra-se os joelhos até a altura do peito, abraçando-os com as mãos e expirando o ar dos pulmões, com a boca levemente aberta.



4 Depois, deixa-se cair os braços relaxados para os lados, estendendo as pernas e voltando a inspirar o ar suave e lentamente.

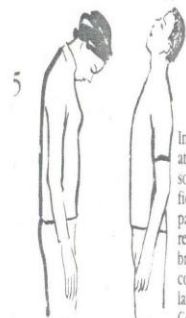


10 De pernas cruzadas, sentado no chão, coloca-se as mãos relaxadamente sobre os joelhos. A cabeça fica erguida, olhando para a frente.



11 Inclina-se o tronco bem para a frente. Os ombros e a nuca são relaxados, enquanto a cabeça descansa sobre os antebraços e as mãos tocam o chão.

Ginástica respiratória (em pé)



5 Inclinando a cabeça para a frente, até que o queixo descansa sobre o esterno. Os ombros ficam caídos para a frente e para baixo, de modo bem relaxado. A parte superior dos braços e os cotovelos comprimem levemente, pelos lados, a arcada das costelas. Com a boca aberta, expira-se lentamente o ar sem fazer ruído. Deixar os músculos da nuca bem relaxados, para que todo o tronco superior possa ficar livre de tensão. Ao levantar a cabeça, com retraimento dos ombros e movimentando os braços para a lateral, provoca-se automaticamente uma inspiração suave, relaxada e não muito profunda.



6 Ficar na ponta dos dedos dos pés, esticar o corpo todo ("colher frutas"), inspirar e, em seguida, deixar-se cair.



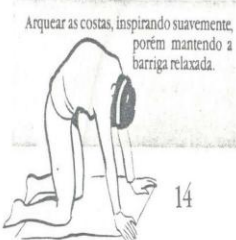
7 Em posição agachada, expirar e apoiar as mãos no chão.



12 Depois de ter expirado pela boca, ergue-se novamente o tronco, inspirando pelo nariz e estendendo as mãos suavemente para os lados.



13 Agora, apoiar-se nos joelhos e nas mãos, olhando para o chão. Posição de descanso.



14 Arquear as costas, inspirando suavemente, porém mantendo a barriga relaxada.



15 Dirigir os olhos para cima e para a frente, endireitar as costas, encolher a barriga, expirar pela boca.

Ginástica respiratória (sentado)



8 Sentado numa cadeira, apóia-se os cotovelos levemente nos joelhos, deixando pender as mãos entre as pernas. A cabeça pende pesadamente para baixo, os ombros, a nuca e as costas permanecem relaxados. Ao se inclinar para a frente expirar lentamente.

Permanecer durante um momento nesta posição rebaixada de descanso; depois, levantar o tronco e inspirar suavemente. Os exercícios seguintes são executados sentando-se no chão.

9 Sentado no chão com as pernas cruzadas. Deixa-se cair as mãos relaxadamente para a frente dos pés, inclinando-se o tronco bem para a frente e deixando cair a cabeça pesadamente para baixo. Expirar lentamente. Ao levantar novamente o tronco, inspira-se. As mãos apoiam-se nos joelhos.



10 Para finalizar, voltar à posição de pernas cruzadas no chão e relaxar. Executar este exercício no máximo três vezes seguidas.



CONSULTE REGULARMENTE SEU MÉDICO