

## CUM NE PREGĂTIM PENTRU PROGRAMUL DE RECUPERARE RESPIRATORIE?

Au recomandare de recuperare respiratorie pacienții cu boli pulmonare cronice indiferent dacă sunt fumători sau foști fumători.

Programul de recuperare respiratorie va oferi însă sfatul de renunțare la fumat pentru cei care doresc acest lucru.

Nu reprezintă contraindicații de recuperare respiratorie:

- Insuficiența respiratorie cronică și saturația scăzută, doar că aceasta se practică cu supliment de oxigen.
- Bolile cardio-vasculare asociate, dacă acestea sunt stabile.
- Pacienții cu anevrism de aortă abdominală cu diametrul mai mic de 5,5 cm au indicație de recuperarea respiratorie – intensitate moderată.
- Anxietatea și depresia
- Dispneea indiferent de gradul acesteia
- Terapia bronhodilatatoare
- Afecțiunile aparatului locomotor

Programul de reabilitare trebuie să fie la 4 ore de la o masă copioasă, la 2,5 ore de la o gustare, iar cu 1,5 oră înainte se evită consumul de cafea/suc. În timpul reabilitării pacientul va consuma apă. Indiferent de tipul de antrenament pacientul va fi concentrat la respirație. După antrenament se va evita consumul de alimente reci, dușurile, indiferent de temperatura apei într-o perioadă de 30 de minute. Sunt recomandate activități adjuvante programelor de reabilitare, precum tehnica de relaxare schultz, jacobson, cântat – vocalize cu expir controlat, masaj – terapie bars, yoga și acupunctură.