

Fisioteràpia respiratòria per a pacients col·laboradors Covid-19

TÈCNICA PEP de 10cmH₂O

1. Inspirar lentament pel nas (sense provocar tos)
2. Aguantar l'aire dins dels pulmons i comptar 3 segons.
3. Bufar suaument per la boquilla ajustant bé els llavis sense provocar tos ni fatiga.
4. Repetir fins a 5 maniobres i descansar.
5. Repetir la tècnica cada 30 minuts, sempre que ho toleri bé.

Tipus de vàlvula:



Accés al VÍDEO amb els exercicis:

<https://youtu.be/BjPBAJz3Wrw>

