**ORIENTAÇÕES FISIOTERAPÊUTICAS PARA O CUIDADO DAS DISFUNÇÕES RESPIRATÓRIAS**

- Realize inspirações profundas várias vezes ao dia, acompanhadas, se for possível, da elevação dos braços durante a inspiração.

- Realize o exercício da “garrafinha” quando não estiver com “falta de ar”. Inspire (puxe o ar pelo nariz) e realize a expiração (“solte o ar”) através do canudo contra a resistência da água.

- Procure remover secreções através da tosse.

- Caso tenha realizado cirurgia, ao tossir coloque um travesseiro na região cirúrgica.

- Mantenha os ombros relaxados.

- **Quando autorizado pelo seu médico,** procure sair do leito **SEMPRE com auxílio** da enfermagem ou de seu fisioterapeuta. Evite permanecer deitado por períodos prolongados, pois nessa postura os pulmões não trabalham em todo o seu potencial, aumentando assim o risco do surgimento de infecções respiratórias.

- Caso ocorra dispneia (falta de ar) ao deitar-se, mantenha a cabeceira da cama elevada.

- Não fume.

- Mantenha-se hidratado, esta medida facilita a eliminação de secreções.

- Converse com seu fisioterapeuta para manter a rotina de exercícios leves de acordo com seu quadro clínico.

- Dê continuidade ao tratamento iniciado, pois a adesão é muito importante para a sua recuperação.

Fisioterapeuta responsável: Contato: