

# PATOLOGIA RESPIRATORIA

Nuestro aparato respiratorio es una de las partes más importantes de nuestro organismo. Si mantenemos una buena respiración y nuestro aparato respiratorio realiza un trabajo correcto, nos ayuda a realizar las tareas del día a día sin problemas. A veces aparecen patologías o enfermedades que afectan a la respiración y a todo aquello que la hace posible.

Si desde el inicio de la enfermedad nos ponemos en manos de un fisioterapeuta podremos frenar las secuelas que puedan surgir y mantener más tiempo nuestra autonomía.

## ¿Cómo puede ayudarnos el fisioterapeuta?

1. Haciéndonos practicar una actividad física adecuada a nuestras necesidades y movilizándolo todo nuestro cuerpo.
2. Enseñándonos a respirar y a mantener al máximo nuestra capacidad respiratoria.
3. Aplicando técnicas antiálgicas, tanto manuales como físicas, en las zonas donde tengamos dolor.
4. Explicándonos como debemos tomarnos la medicación, en caso que precisemos aerosolterapia.
5. Nos hará respirar hacia las partes de nuestro aparato respiratorio que lo necesiten.
6. Nos explicará como colocarnos en la cama o en la silla para que no nos cueste tanto respirar.
7. Realizaremos ejercicios de estiramiento tanto del tronco como de las extremidades para evitar que nos vayamos flexionando.
8. Nos asesorará a nosotros, a nuestra familia y cuidadores sobre cómo debemos movernos para meternos y levantarnos de la cama, de la silla, de la bañera, etc.
9. Cuando nos cueste mucho movernos, el lo hará por nosotros movilizándolo al máximo nuestras extremidades.



Col·legi Oficial de Fisioterapeutes  
de les illes Balears