

## Programma personale di esercizi

### Esercizi Respiratori per chirurgia di parete

Azienda USL-IRCCS di Reggio Emilia  
Dipartimento Neuromotorio Riabilitativo  
Servizi di Recupero e Rieducazione Funzionale



Fornito per  
Data inizio allename...15/02/2023

esercizi respiratori per chirurgia di parete

#### [Video](#)



©Physiotools

Respirazione corretta: inspirare dal naso profondamente (conta fino a tre),  
espirare dalla bocca soffiando lentamente a labbra leggermente socchiuse.

Ripetere   10   volte

#### [Video](#)



©Physiotools

Seduta/o busto eretto piedi appoggiati a terra braccia rilassate lungo i fianchi  
o mani sulle ginocchia

Inspirare lentamente dal naso elevando le braccia. Espirare dalla bocca  
riportando le braccia alla posizione di partenza.

Ripetere   10   volte.

#### [Video](#)



©Physiotools

Seduta/o busto eretto piedi appoggiati a terra gomiti flessi

Inspirare portando le mani all'esterno. Espirare riportando le mani sulle cosce

Ripetere   10   volte.

#### [Video](#)



©Physiotools

Seduta/o sulla sedia busto appoggiato allo schienale piedi appoggiati a terra

Espirare lentamente poi estendere la gamba inspirando e ritornare alla  
posizione di partenza espirando

Ripetere   5   volte per gamba

---

## Video



Seduta/o con le braccia incrociate sul petto

Alzarsi estendendo completamente le ginocchia e poi ritornare seduti lentamente sulla sedia respirando regolarmente

Ripetere   5   volte.

©Physiotools

---

## Video



In piedi appoggiata/o ad un supporto stabile

Solleverare una gamba lentamente con il ginocchio flesso inspirando  
Ritornare alla posizione di partenza espirando lentamente

Ripeti   5   volte per gamba

©Physiotools

---