



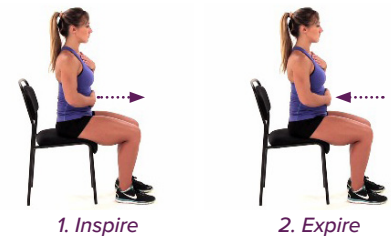
Instruções de respiração diafragmática (barriga)

O diafragma é o músculo mais eficiente para respirar. Também faz parte dos músculos centrais que ajudam a estabilizar a coluna. Manter este músculo forte ajudá-lo(a)-á a ficar mais forte para as atividades após a cirurgia. Além disso, a respiração diafragmática lenta e regular ajuda a diminuir o stress e a controlar a dor, acalmando o sistema nervoso, o que ajudará bastante após a cirurgia.

Ao iniciar este processo, é normal que no início pareça desafiador ou diferente – especialmente se o seu corpo estiver habituado a respirar superficialmente. Vá com calma. Se sentir tonturas ao fazer isto, é um sinal de que está a tentar ou a respirar demasiado. Mudar as técnicas pode ser útil. Pratique durante pelo menos cinco a dez minutos, duas vezes ao dia, numa posição confortável e depois em posições diferentes.

TÉCNICA 1

Comece por colocar uma mão no abdómen e outra no esterno. Tente respirar suavemente apenas com a mão no abdómen (tente minimizar o movimento da mão no esterno). Não se esforce muito. Este deve ser um esforço gentil. Se isto for muito difícil, passe para a próxima técnica.



TÉCNICA 2

Tente inspirar contando até “dois” (cada número contado leva um segundo) e expirar contando até “três”. Se parecer muito rápido, tente inspirar aos “três” e expirar aos “quatro”. Ajuste os números para que o exercício seja confortável e não stressante. (Dica: O alongamento da expiração pode criar uma oportunidade para uma próxima respiração mais profunda).

TÉCNICA 3

Inspire como faria normalmente. Ao expirar, concentre-se em expirar todo o ar dos pulmões. Faça uma pausa e espere até que o corpo queira respirar novamente. Deixe qualquer sensação de esforço desaparecer. Isto deve parecer fácil.

TÉCNICA 4

Imagine um orifício para respirar (como o de uma baleia ou golfinho) na planta de cada pé. A cada respiração, imagine inspirar pela planta dos pés e subir até o abdómen. Na expiração, isto é invertido quando imagina expirar pela planta dos pés.

Se tudo isto for extremamente cansativo ou difícil, experimente estas técnicas deitado de bruços, apenas para tomar consciência da sua respiração. Isto pode ajudá-lo a sentir o músculo diafragma mesmo enquanto respira com o mínimo esforço. Pratique durante cinco minutos de cada vez, concentrando-se na sensação de respiração mais profunda.

Outras dicas: Use a internet a seu favor. Se pesquisar vídeos sobre respiração diafragmática, encontrará muitos vídeos com instruções e demonstrações. Informe-nos se tiver alguma dificuldade adicional. Pode contactar com o gestor do programa pelo telefone 401-793-2439.