

1 Tossido leve em vez de tosse. Qual a causa disso e como você obtém uma tosse mais poderosa? Na maioria das vezes, uma insuficiência muscular nas costas. Você pode melhorar sua força de tosse por meio de exercícios de treinamento, como flexão na barra fixa, flexões de apoio, flexões abdominais, movimentos estendidos de remo em posição prona, treinamento em suspensão e polichinelos.

2 Tossir melhor, respirar melhor! Ter efetivamente menos pneumonias? Até 50% menos pneumonia foi constatada no pós-operatório através de um exercício muito simples:

Respirar e expirar profundamente por dez vezes. Em seguida, tossir vigorosamente três vezes (ponha o cotovelo ou o travesseiro na frente). Repetir todo o conjunto de exercício novamente. Pronto. Em um estudo, essa manobra resultou em 50% menos pneumonia – desde que fosse repetida a cada hora, e até que a mobilidade fosse recuperada.

3 Há estudos que mostram quanto os pulmões podem melhorar por tempo especificado? Sim, há muitos estudos. Com 30 min. de atividade física, cinco dias por semana, constatou-se:

Após quatro semanas, foi determinado um aumento na resistência de 26%.

Após seis semanas de terapia respiratória, os indivíduos de teste não demonstraram mais a decaída usual em relação à fadiga nos músculos respiratórios. Ou seja, fase de fadiga foi encurtada.

Após oito semanas, foi demonstrado uma elevação significativa da capacidade vital, da capacidade de um segundo e da caminhada de 6 minutos.

4 Todos os músculos respiratórios não decaem durante a respiração? Não. Temos que distinguir entre os músculos respiratórios pequenos, filigranados, e os músculos respiratórios grandes e indiretos. Os pequenos perdem força muito rapidamente, mas os grandes músculos respiratórios indiretos não. Por isso, lá vale a pena construir massa muscular (principalmente nas costas e nos músculos abdominais).

5 Respiração na posição de bruços. Por quê? As partes inferiores dos pulmões são sobrecarregadas pelo peso do corpo. O peso os fecha parcialmente e você precisa de altas pressões para ventilá-los. As pessoas ventiladas são viradas em intervalos regulares para facilitar a ventilação médica de todas as áreas dos pulmões. Um corpo bem alongado é mais fácil de posicionar para repouso e mais fácil de ventilar medicamente.

6 Quais critérios são usados para decidir se alguém pode ser dispensado da respiração artificial? Existem vários critérios em um tipo de lista de verificação. Três critérios importantes são: Reflexos protetores presentes? Acordado e responsivo? Você consegue tossir contra a máquina quando solicitado? Aqueles que não conseguem se libertar das obstruções em vias respiratórias ainda se encontram em perigo.

7 Os músculos da respiração direta devem ser pequenos e delicados. Mas o músculo do diafragma também não é muito grande? Infelizmente não. O diafragma consiste em um grande painel de fibras, sua porcentagem muscular é realmente muito baixa. No que diz respeito à respiração diafragmática, nos beneficiamos especialmente do efeito do treinamento para o controle direto do músculo diafragmático. Nosso cérebro não esquece disso tão rapidamente.

8 Paradoxo? O estreitamento das vias respiratórias ajuda a mantê-las abertas? O princípio é semelhante a uma meia de compressão. Através de compressão, ela aumenta a tonicidade nas veias. Isso impede que varizes ou válvulas venosas insuficientes causem a interrupção do fluxo sanguíneo. Quem aguça os lábios ao expirar, como se quisesse soprar uma vela ou como se quisesse assobiar, aumenta com isso a tonicidade das vias respiratórias. O tecido é alongado. Pequenas partes dos pulmões ficam, assim, menos propensas a entrar em colapso e permanecem abertas.

9 Parar de fumar. Tem mesmo que ser feito? A inalação de fumaça bloqueia os cílios dos pulmões. Estes existem para limpar a membrana mucosa dos pulmões. Nas infecções graves pelo Covid-19, geralmente grandes partes dos pulmões ficam inflamadas. A área de troca gasosa dos pulmões corresponde ao tamanho de uma quadra de tênis. Além do poder da tosse, os cílios funcionais também são necessários para liberar esta grande área das secreções inflamatórias em caso de uma pneumonia. Pare de fumar!

10 Limpar ativamente as aéreas respiratórias. Como isso funciona? Parar de fumar, fortalecer os músculos da tosse, murmurar “M” ao expirar, expirar “T” e “K” gaguejando, andar de bicicleta sobre terrenos irregulares e formular um “A” alto com a boca entreaberta.

11 Uso de spray de cortisona com nariz fechado e alergia ao pólen? Se possível, evitar sprays de cortisona. Lavar o nariz à noite antes de dormir e de forma intermitente durante o dia ajuda a remover o pólen do nariz. Usar protetor bucal-nasal assim que sair de casa, o que reduz ainda mais a carga de alérgenos.

12 Como o sono adequado ajuda? Com uma quota de sono de 7-8 horas, a secreção de cortisol é reduzida e o nível de açúcar no sangue é reduzido. Ambos reduzem a suscetibilidade a infecções. Além disso, muitos mecanismos de reparo ocorrem no corpo durante a fase do sono.

13 Quando as alterações metabólicas se tornarão visíveis? Geralmente depois de três semanas. O corpo precisa desse tempo para formar as células, organelas, receptores e enzimas necessárias para o novo metabolismo.

14 Treinamento de resistência para pessoas com deficiência. Como isso poderia funcionar? Bicicleta de mão na mesa da cozinha, exercícios com barra flexível, exercícios de treinamento em suspensão dinâmicos.

15 Alternativa aos saltos de polichinelo em articulações artificiais? Sentado, efetuar um meio polichinelo 3x20 vezes seguidas. Os movimentos do braço de polichinelo criam um grande efeito de sucção por pressão, que leva o conteúdo do peito a uma agitação. Isso acelera a circulação das células de defesa, as conexões da fásia são liberadas e os alvéolos são abertos.

16 Belly-Smash. Isso também faz sentido para os idosos? Frequência de treinamento? Rolar em uma posição de bruços sobre uma bola solta as aglutinações e mobiliza o diafragma. Belly-Smash pode ser usado 1-2 vezes por semana (duração: 5-10 min.). Os idosos podem pegar uma bola de futebol meio cheia, já os atletas gostam de usar uma bola de tênis.

17 Onde o benefício da terapia respiratória é maior: Na prevenção ou no pós-tratamento? Sobre a prevenção, você encontrará uma tabela de cálculo na página inicial. O alto número de respostas das pessoas afetadas na Itália mostra que o pós-tratamento nessa área é vital e provavelmente ainda mais valioso que a prevenção.

(criado no âmbito da Pandemia Covid-19 pela Dra. med. S. Gawehn. Download gratuito / multilingue: <https://atemtherapie.meyn.pro/>)