

**Senhora Dra. Sandra Gawehn (internista e especialista em medicina esportiva) trabalha em uma clínica de pulmão e agora está disponível para responder perguntas sobre terapia respiratória**

**Por que e para o que devemos lidar com a terapia respiratória?**

As infecções por Covid-19 podem levar a pneumonia grave e com risco de vida. Todos agora podem melhorar sua situação física e sistema imunológico através de treinamento. Quem lida com o tópico “Respiração e terapia respiratória” melhorará seu nível de conhecimento, o que, em retorno, ajudará a reduzir a ansiedade e o estresse. E ambos por sua vez reforçam a defesa imunológica.

Se você se posicionar melhor, isso também ajudará os outros ao seu redor: Qualquer pessoa que sobreviva uma infecção por Covid-19 de forma independente, libera recursos para o próximo.

**A fisioterapia todo mundo conhece. Mas o que exatamente é a terapia respiratória?**

É uma parte da fisioterapia. Ela fortalece os músculos respiratórios e você aprende posturas e manobras especiais do corpo que – com treinamento regular – por um lado aumentam permanentemente o volume pulmonar e nos dão mais capacidade respiratória e, por outro lado, mostram truques com os quais podemos obter alívio muito rapidamente em caso de falta de ar repentina.

No curso de preparação para o parto, os futuros pais treinam como se libertar da dor das contrações durante o processo de nascimento. A abordagem aqui é idêntica: Treine seus pulmões com antecedência, para que se for o caso você possa então se beneficiar do seu conhecimento e treinamento.

**Como funciona realmente a nossa respiração?**

Os pulmões em si não têm músculos, a respiração é possível através de movimentos passivos de acompanhamento dos pulmões. Eles são indiretamente conectados ao tórax e supridos com ar por pressão negativa e positiva.

O diafragma fica embaixo dos pulmões como se fosse um guarda-chuva aberto. Devido aos seus efeitos de sucção e pressão, ele pode absorver até 80% da respiração e fornecer até 6 litros de oxigênio por minuto para os pulmões.

**A terapia respiratória trata de qual parte da respiração?**

Os pulmões são o único órgão autônomo do corpo que podemos controlar ativamente. Podemos suprimir, fortalecer, orientar e intensificar a respiração ativamente. Temos a oportunidade de melhorar a respiração descobrindo mais sobre os músculos de respiração e aprendendo a fortalecer precisamente esses músculos. Há músculos respiratórios diretos e indiretos. Estes são dois tipos muito diferentes de músculos respiratórios: eles têm tarefas, tamanhos, partes e funções de fibras musculares diferentes.

**Como funciona o treinamento respiratório? O que se treina ou aprende lá concretamente?**

A respirar de acordo com um padrão de contagem: Por exemplo, respirar 1x e expirar com 3x mais duração.

Treinamento muscular seletivo: Por exemplo, treinar seus músculos das costas.

Resistência à respiração: Estreitar as vias respiratórias ou colocar peso nelas. Por exemplo, enquanto treinar a respiração diafragmática, colocar as duas mãos no estômago enquanto estiver deitado.

Exercícios para limpar e manter as vias respiratórias abertas: Freio labial, posição de goleiro, zumbido M durante a expiração, manobras de vibração etc.

Para resumir em uma frase: O treinamento respiratório nos fornece mais oxigênio, mais espaço na área do tronco por meio de exercícios de alongamento, músculos respiratórios mais fortes e músculos auxiliares assim como todo o conhecimento sobre respiração, enfim, o treinamento respiratório nos fornece uma ferramenta inestimável para evitar o medo da falta de ar.

### **Quem deve e pode fazer treinamento respiratório?**

O treinamento respiratório ajuda a todos e pode ser feito por todos. De pessoas saudáveis e doentes, de crianças, funcionários de escritórios domésticos (Home Office), mulheres grávidas, aposentados e acamados.

### **O que devo considerar em relação aos requisitos de espaço, posição e fornecimento de ar fresco?**

Você pode fazer os exercícios em qualquer lugar, no carro, no laptop, em casa, no jardim, na cama, na varanda – em qualquer lugar. Se possível, forneça sempre o ar fresco.

Requisito de espaço: Calcule de acordo com sua altura e o alcance de seus braços, é só isso que você precisa de espaço. Por fim, se você anda ou senta, isso depende do exercício que deseja fazer. Existem muitos exercícios diferentes.

### **Quais e com que frequência devo fazer exercícios? Onde posso encontrar instruções sobre isso?**

Instruções podem ser encontradas aqui: fisioterapeutas, literatura, empresas de seguros de saúde e Internet. Use como pesquisa no navegador o termo “terapia respiratória”.

Exercícios de torção e alongamento são bons para pessoas com dor no peito, pescoço e na área dos ombros.

Freio labial e manobras de contagem respiratória geralmente são bons para pessoas frágeis e ansiosas porque eles acalmam.

Exercícios para limpar os brônquios são bons para fumantes e pessoas com infecções respiratórias.

Exercícios musculares (flexões e exercícios nas costas) são bons para melhorar o impulso da tosse. Exercite 3-5 minutos três vezes ao dia.

*Adendo:*

*Em nossa página inicial, você encontrará dois treinamentos altamente eficazes, especialmente projetados para fortalecer os músculos respiratórios e de tosse. Você notará mudanças mensuráveis em si mesmo após apenas alguns dias.*

### **Quanto tempo leva para se beneficiar do efeito do treinamento da terapia respiratória?**

Cada minuto traz algo, faz sentido e é eficaz.

Conhecimento e experiência: Você pode ganhar experiência com certos ritmos de contagem respiratória e seus efeitos físicos em apenas um minuto. Participe e ganhe o máximo de experiência possível.

Musculatura: As melhorias aparecem após 2-4 dias. Exemplo: passeio de bicicleta com duração de vários dias.

Controle de nervos: As melhorias aparecem após 2-4 dias. Exemplo: Aprenda uma nova peça de música.

*Adendo:*

*Demora aprox. duas semanas para alterar de forma mensurável a frequência respiratória e o volume pulmonar. (veja as Perguntas Frequentes- FAQ).*

### **Há contraindicações? Quando devo dispensar os exercícios?**

No início, faça tudo em pequenas etapas e em unidades de mini-treinamento. Se você achar que algum dos exercícios não é bom para você, simplesmente pule o exercício. Por favor, não exagere nos movimentos de torção e alongamento ou no exercício de respiração acelerada. Qualquer pessoa que se hiperventila em casa e, com isso, aciona uma chamada de emergência não está fazendo um favor a si mesmo e nem à sociedade. Monitore a si mesmo e teste o seu progresso através da variedade de exercícios em etapas bem pequenas.

### Estrutura de treinamento em 3 níveis:

Nível 1: Regularidade. Treine 3 vezes por dia.

Nível 2: Intensifique a duração: Por exemplo, 3x3 minutos.

Nível 3: Por fim, aumente a intensidade. Faça isso apenas a partir da terceira semana.

### **O que fazer em caso de dor e/ou mobilidade restrita?**

Escolha um outro exercício e volte um nível nos três níveis de treinamento descritos. Reduza a intensidade ou reduza o tempo de treinamento até concluir o exercício sem dores. Somente então você deverá subir novamente para o próximo nível de treinamento.

Em caso de dificuldades de movimentação e também dores no peito – por exemplo, após pneumonia – o alongamento nos ajuda muito. Os músculos do peito, quando apertados, causam dor e contraem o peito. A possibilidade de expansão dos pulmões é reduzida em um tórax estreitado e isso limita o ar que pode ser respirado por unidade de tempo.

Estique os músculos do tronco e pescoço, dando (novamente) espaço aos pulmões.

Saiba mais sobre meios de ajuda como BlackRolls, baterias quentes ou frias.

Exercícios regulares de pêndulo no ombro nos ajudam a combater dores no ombro. Você estica a cintura escapular realizando pequenos movimentos pendulares (aprox. 10 cm para frente e para trás) com o braço suspenso com um peso de aprox. 500g.

### **Fora o treinamento respiratório, o que ajuda a superar melhor o ano de 2020?**

Diga “Adieu!” à sua vida de fumante. Estimule seu sistema imunológico. Durma 7-8 horas por dia, faça uma dieta saudável, beba bastante e construa uma pequena mistura de força e resistência no seu dia a dia. Por exemplo: Movimentar-se (ao ar livre ou em frente à TV), polichinelos, gangorra em pé, flexão na barra fixa, flexões de apoio, cante ou toque um instrumento de sopro.

### **Como a senhora passa o dia se mantendo em forma?**

Coloquei dois carpetes de borracha um sobre o outro na sala de estar e corro sobre eles como no chão da floresta. Elaboro as dicas e treinamentos que definimos na página inicial e canto alto as músicas do rádio enquanto estou dirigindo.

*Adendo de verão:*

*Desde que a entrevista foi iniciada em março, deve-se acrescentar: Adoro andar de bicicleta e passo o maior tempo possível ao ar livre e ao sol.*

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