

CONSILIUL JUDEȚEAN GORJ  
SPITALUL DE PNEUMOFIZIOLOGIE  
"TUDOR VLADIMIRESCU"  
Comuna Runcu, județul Gorj  
Telefon 0253/278691; 0374/025803; FAX 0372/252565  
Camera de gardă: 0784/261641; Poartă: 0784/261404  
WebSite: [www.spitaltv.ro](http://www.spitaltv.ro); e-mail: [office.spitaltv@gmail.com](mailto:office.spitaltv@gmail.com)  
IBAN: RO09TREZ33621F332100XXXX; CUI: 4351870



## POSTURI RELAXANTE ȘI FACILITATOARE ALE RESPIRAȚIEI (REDUCEREA DIFICULTĂȚII DE RESPIRAȚIE)

**DEFINIȚIE:** sunt posturi utile atunci când aveți dificultăți la respirație în timpul activităților efectuate, în cazul unor emoții puternice, în cazul expunerii la condiții meteorologice nefavorabile, când sunteți tensionați sau în cazul unor infecții respiratorii (COVID-19, alte infecții ale tractului respirator).



Așezat pe un scaun, cu piepul ușor înclinat înainte, așezați-vă brațele pe o masă, lăsându-vă capul pe o masă sau pe niște perne.



Din poziția șezut pe scaun, înclinați ușor pieptul înainte cu coatele sprijinite pe genunchi sau bărbia pe mâini, relaxând mușchii gâtului și umerilor.



**Cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, sprijiniți-vă șoldurile de un perete, lăsați mâinile pe coapse, relaxați umerii, aplecându-vă ușor înainte cu brațele atârinate în față.**



**Sprijiniți coatele și mâinile pe o piesă de mobilier sub nivelul umerilor, relaxând mușchii gâtului și ai umărului.**



**Culcal în pat, întindeți-vă pe o parte cu o pernă între picioare și capul ridicat pe perne, ținând spatele drept.**



**Întins pe pat, pe spate, mențineți capul ridicat pe pernă și genunchii îndoiți pe o pernă.**

*Dr. Ștefania-Vali Ionică, medic specialist Reabilitare Medicală, Jianu Adrian, fiziokinetoterapeut*

**Compartimentul Reabilitare Medicală Respiratorie , Spitalul PNF Tudor Vladimirescu, Runcu, Gorj**

**Referințe:**

1. Tudor S Benghe- Recuperarea medicală a bolnavilor respiratori Editura medicală București 1983
2. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/9446-positions-to-reduce-shortness-of-breath>