



## **FISIOTERAPI DADA**

### *pengertian*

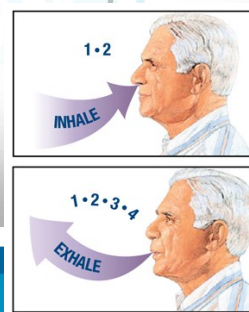
Fisioterapi Dada adalah salah satu dari fisioterapi yang sangat berguna bagi penderita penyakit respirasi baik yang bersifat akut maupun kronis

### *tujuan*

1. Mengembalikan dan memelihara fungsi otot-otot pernapasan
2. Meningkatkan efisiensi pernapasan dan ekspansi paru
3. Pasien dapat bernapas dengan bebas dan tubuh mendapatkan oksigen yang cukup
4. Mengeluarkan sekret dari saluran

### *cara melakukan*

- A. Koreksi postur. Posisikan badan tegak
- B. Anjurkan untuk tarik napas dalam melalui hidung, kemudian hembuskan melalui mulut (mulut seperti meniup lilin). Bisa dilakukan dengan gerakan tangan
- C. Lakukan latihan secara rutin pagi dan sore, masing-masing 10-20 kali



Latihan "Breathing Exercise"