



Medicine da prendere prima di fare questa technica: \_\_\_\_\_

Posizione/i: \_\_\_\_\_

### **I passi dell'ACBT:**

1. Rilassatevi e completate qualche respiro silenzioso, come per istruzioni, finche' vi sentite pronti ad iniziare
2. Prendete un respiro lento e profondo riempiendo la parte inferiore del torace come per istruzioni (mantenendo spalle e collo rilassati)
3. Quando sentite I polmoni pieni d'aria, bloccate il respiro per \_\_\_\_ secondi
4. Rilassatevi e lasciate che l'aria esca dai vostri polmoni (attraverso la bocca o il naso)
5. Prendete altri \_\_\_\_\_ respiri lenti e profondi (come al punto 2 qui di sopra)
6. Rilassatevi e respirate silenziosamente finche' non siate pronti a continuare
7. Se prescritto, ripetete I passi 2,3 e 4 qui di sopra
8. Espirate fortemente \_\_\_\_\_ volte (con o senza il tubo in bocca) come per istruzioni
9. Respirate silenziosamente
10. Tossite (non continuate a tossire se la tosse e' secca)

Una tosse in stato d'irritazione puo' normalmente essere lenita con una bevanda o succhiando una caramella.

Ripetete il ciclo qui di sopra se sentite che ci siano altre secrezioni nei vostri polmoni.

Ripetete questo ciclo \_\_\_\_\_ volte al giorno.

Se avete un'infezione dei polmoni, si raccomanda di fare questa technica piu' frequentemente.