

Breathing Exercises

Breathing Exercises atau Latihan Pernafasan, menjadi salah satu pendekatan rehabilitasi yang dilakukan oleh Fisioterapis, dalam menangani kasus-kasus cardiorespirasi.

Manfaat dari Breathing Exercises adalah :

- Mengembalikan fungsi diaphragma.
- Meningkatkan kapasitas paru.
- Menjadi lebih rileks dan tenang.
- Bernafas menjadi lebih mudah, tidak berasa berat dan effort.

Panduan ini sesuai dengan saran dari Organisasi Physiotherapy Dunia (World Physiotherapy).

Semoga bermanfaat! Semoga kesehatan selalu menyertai kita semua 

Niasih Kusmawati, SSt.

197002011994032003