



# EXERCICIS DE REHABILITACIÓ

## SÍMPTOMES OTORINOLARINGOLÒGICS

La malaltia de la Covid-19 pot provocar seqüeles persistents en el nas, el coll i l'oïda, que es poden traduir en símptomes i trastorns otorinolaringològics.

### 1- RINORREA

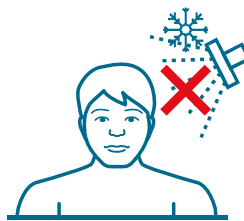
Com que es produeix per una mala regulació nerviosa de la fabricació del moc, és un trastorn de curta durada i només es pot tractar amb rentats nasals.

**RECOMANACIÓ:** fer rentats nasals amb solucions salines dos cops al dia, al matí i a la nit.

### 2- OTÀLGIA

És un mal d'orella que no està causat per una inflamació, sinó per hipersensibilitat.

**RECOMANACIÓ:** evitar sorolls forts i ambients sorollosos, protegir les orelles del vent i evitar-hi l'entrada d'aigua freda.



### 3- PÈRDUA DE GUST I OLFACTE

L'anòsmia (pèrdua d'olfacte) i l'agèusia (pèrdua de gust) són el mateix problema: quan perdem l'olfacte, perdem el 80 % del gust. Això provoca que només ens quedin els quatre sabors bàsics que es capten per les papil·les gustatives de la llengua: dolç, salat, àcid i amarg.

**RECOMANACIÓ:** per a rehabilitar l'olfacte, podeu fer aquests exercicis.

- Els podeu realitzar olorant olis essencials de llimona, eucaliptus, clau i roses; mitjançant pots de vidre, cotonets o tires de fragància.
- Si no trobeu aquestes essències en concret, podeu fer servir altres olors quotidianes: llimona, cafè, formatge, flors, etc.
- Heu d'entrenar mínim dues vegades al dia, l'ideal és al matí i a la nit.
- L'ordre en què oloreu els olis no és important però sí que ho és que no els oloreu en excés o durant massa temps (màxim 10 segons cada un).



Màxim  
10 segons  
cada un

2 cops / dia

### COM FER ELS EXERCICIS?

1. Deixeu caure una mica d'oli essencial al pot de vidre o impregneu els cotonets o les tires.
2. Deixeu-ho reposar perquè es desenvolupi la fragància. Si feu servir un pot de vidre, tapeu-lo.
3. Acosteu-vos l'olor al nas, deixant uns dos centímetres de distància, i oloreu agafant aire.
4. Relaxeu-vos i agafeu aire normalment.
5. Repetiu dues vegades més l'exercici i, després, descansau 5 minuts. Tot seguit, passeu a la següent olor.



Descansau  
5 min



Si al principi no oloreu res, no us desanimeu, hi ha estudis que demostren que hi ha persones que han trigat setmanes a detectar una olor o que fins i tot no acaben de recuperar mai del tot l'olfacte. Però, tot i així, val la pena intentar-ho.

