

REHABILITACIÓN RESPIRATORIA – NIVEL BÁSICO

Se describen ejercicios respiratorios aplicables a pacientes estables y autónomos, sin disnea y con buena saturación de oxígeno.

Su objetivo, es mejorar la mecánica ventilatoria, prevenir y tratar posibles complicaciones respiratorias y facilitar la eliminación de secreciones en pacientes hipersecretorios.

Recomendaciones generales

- Intente realizar los ejercicios al menos 3 veces al día, siempre con el estómago vacío (antes de las comidas o al menos 2 horas tras haber comido), en series de 3, con 10 repeticiones cada ejercicio
- Si al realizar los ejercicios tiene molestias o tiene sensación de falta de aire, pare los ejercicios y/o baje la intensidad .

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

1. Ejercicios de ventilación dirigida diafragmática

Tumbado o sentado con la espalda recta y ambas manos sobre el abdomen

- Coja aire por la nariz (con la boca cerrada), a medida que infla el abdomen (SIN SACAR PECHO), y mantenga el aire durante 2-3 segundos
- Luego expulse el aire suavemente por la boca, soplando como si quisiéramos mover la llama de una vela pero no apagarla. Continúe hasta que el abdomen se hunda del todo.

a) Decúbito supino (tumbado en la cama)



b) Sedestación (sentado en silla)

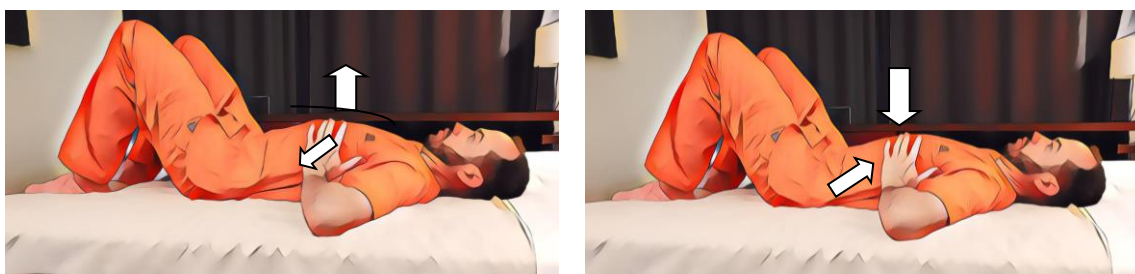


2. Ejercicios de ventilación dirigida costal

Tumbado o sentado con la espalda recta y ambas manos sobre el tórax

- Coja aire por la nariz (con la boca cerrada), a medida que infla el tórax (SAQUE PECHO), y mantenga el aire durante 2-3 segundos
- Luego expulse suavemente el aire por la boca soplando como si quisiéramos mover la llama de una vela pero no apagarla.

a. Decúbito supino (tumbado en la cama)



b. Sedestación (sentado en silla)



3. Ejercicios de expansión pulmonar

a. Apertura de brazos

Posición sentado, con ambos brazos extendidos hacia adelante (en ángulo de 90°)

- Coja aire por la nariz, y a medida que va inflando su tórax, “abra” ambos brazos, llevándolos hacia los lados y mantenga= retenga el aire durante 3-4 segundos en esa posición
- Luego suelte el aire con la boca abierta, mientras realiza el movimiento de volver a llevar ambos brazos hacia adelante



b. Elevación de brazos

Posición sentado con ambos brazos extendidos hacia adelante (en ángulo de 90°)

- Coja aire por la nariz, y a medida que va inflando su tórax, levante ambos brazos, llevándolos rectos por encima de la cabeza y mantenga el aire durante 3-5 segundos en esa posición
- Luego suelte el aire con la boca abierta, mientras realiza el movimiento de volver a llevar ambos brazos hacia adelante

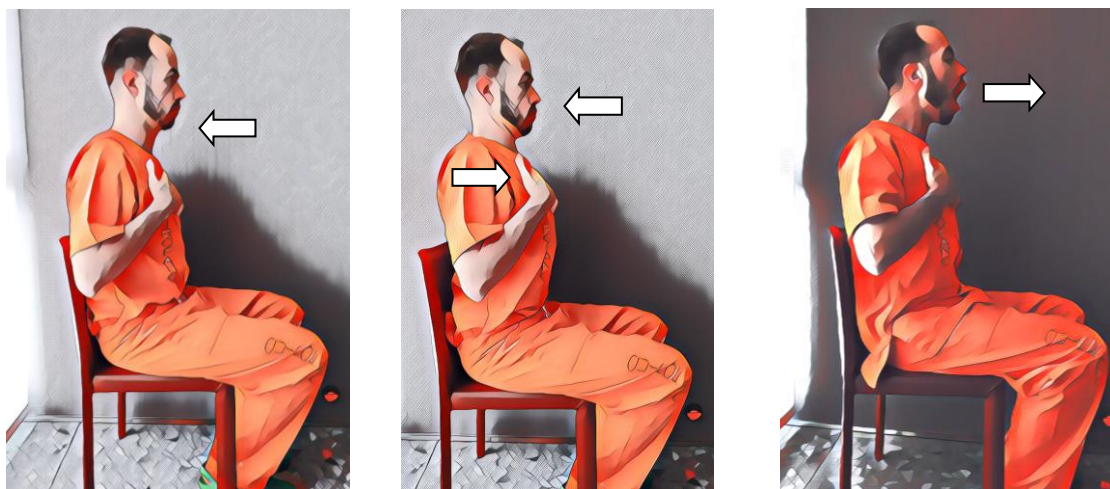


4. Aumento de flujo espiratorio (como empañar un espejo)

Ejercicio para realizar, en caso de tener secreciones

Sentado con el cuerpo ligeramente adelantado y manos apoyadas sobre el pecho

- Coja aire por la nariz (con la boca cerrada) y mantenga el aire durante 2-3 segundos.
- Luego suelte el aire con la boca abierta, como empañando un espejo.
- Repetir, soltando el aire cada vez en forma más forzada.
- Realice 5 repeticiones de este ejercicio



Estas recomendaciones no sustituyen, en ningún caso, las indicaciones del médico especialista