



EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN RESPIRATORIA

¿Por qué debo hacer ejercicio?

El ejercicio le ayudará a:

- Aliviar su sensación de ahogo
- Aumentar su tolerancia al ejercicio facilitando sus actividades de la vida diaria (pasear, asearse, tareas domésticas, vida social...)
- Mejorar su estado general de salud y su ánimo.

¿Cómo debo hacer el ejercicio?

Se recomienda hacer los ejercicios respiratorios y de fuerza diariamente; mejor a la misma hora para tener el hábito.

Los días que no pueda salir es recomendable hacer actividad física en casa. Diseñe dentro de su casa un circuito que le permita caminar o desplazarse una mínima distancia para alcanzar un entrenamiento efectivo.

Haga ejercicio cuando usted se encuentre físicamente bien.

Tome el tratamiento recomendado por su médico todos los días. Y tenga el tratamiento recetado para los momentos en que tenga sensación de falta de aire y opresión torácica (inhalador de rescate).

Si es diabético controle previamente sus niveles de glucemia y siga las indicaciones dadas por su médico. Es aconsejable llevar terrones de azúcar en el bolsillo.

Una vez recuperado, reanude su actividad física en cuanto le sea posible.

¿Cuándo NO debo hacer los ejercicios?

Evite los ejercicios en las horas próximas a las comidas.

Evite el ejercicio en situación de catarro o en los períodos de mal control de su enfermedad.

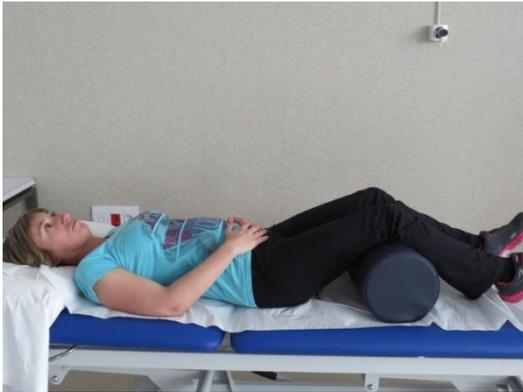
Si tiene alguna enfermedad del corazón y siente durante el ejercicio dolor en el pecho, opresión o palpitaciones, pare y tome la medicación que su médico le haya recomendado para tales circunstancias.



Ventilación dirigida

Boca arriba

Respiración diafragmática o abdominal



Soltar el aire por la boca

Coger aire por la nariz hinchando la tripa.

Pausa (retener el aire), 3-5seg.

Soltar el aire por la boca con los labios fruncidos.

Respiración costal o torácica

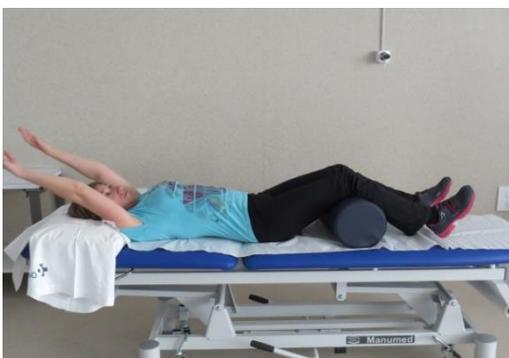


Coger aire por la nariz abriendo costillas bajas.

Pausa (retener el aire), 3-5seg.

Soltar el aire por la boca cerrando costillas bajas.

Respiración coordinada con flexión de brazos



Coger aire por la nariz al mismo tiempo que elevo los brazos.

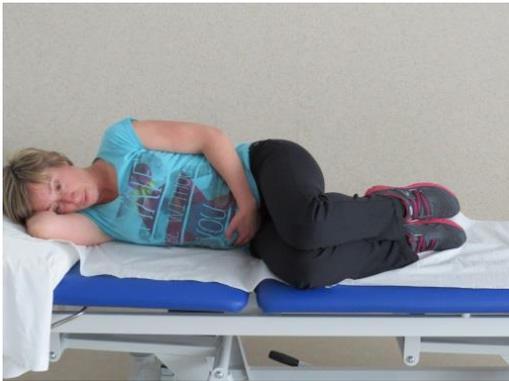
Pausa (retener el aire), 3-5 seg.

Soltar el aire por la boca al mismo tiempo que bajo los brazos.



Tumbado de lado

Respiración diafragmática o abdominal



Soltar el aire por la boca.

Coger aire por la nariz hinchando la tripa.

Pausa (retener el aire), 3-5seg.

Soltar el aire por la boca con los labios fruncidos

Respiración costal o torácica



Coger aire por la nariz abriendo costillas bajas del lado de arriba.

Pausa (retener el aire), 3-5seg.

Soltar el aire por la boca cerrando costillas bajas del lado de arriba.

Respiración coordinada con separación del brazo.



Coger aire por la nariz al mismo tiempo que elevo el brazo.

Pausa (retener el aire), 3-5 seg.

Soltar el aire por la boca al mismo tiempo que bajo el brazo.



Sentado

Respiración diafragmática o abdominal



Soltar el aire por la boca

Coger aire por la nariz hinchando la tripa.

Pausa (retener el aire), 3-5seg.

Soltar el aire por la boca con los labios fruncidos.

Respiración costal o torácica



Coger aire por la nariz abriendo costillas bajas.

Pausa (retener el aire), 3-5seg.

Soltar el aire por la boca cerrando costillas bajas.

Respiración coordinada con elevación de brazos.



Coger aire por la nariz al mismo tiempo que elevo los brazos.

Pausa (retener el aire), 3-5 seg.

Soltar el aire por la boca al mismo tiempo que bajo los brazos.



Respiración costal o torácica de un solo lado



Coger aire por la nariz al mismo tiempo que me inclino hacia el lado contrario.

Pausa (retener el aire), 3-5seg.

Soltar el aire por la boca al mismo tiempo que vuelvo al centro.

Respiración coordinada con separación de brazo.



Coger aire por la nariz al mismo tiempo que separo el brazo y me inclino hacia el lado contrario.

Pausa (retener el aire), 3-5seg-

Soltar el aire por la boca al mismo tiempo que bajo el brazo y vuelvo al centro.

Repetir cada ejercicio 10 veces.



Drenaje de secreciones:

Sentado



Coger aire hinchando la tripa.

Pausa (retener el aire) 3-5 seg.

Soplar el aire por el tubo al mismo tiempo que acompaño al abdomen hacia dentro y arriba con mis manos.

Repetir la maniobra, pero al soplar imitar el gesto de empañar el espejo e ir aumentando la exhalación paulatinamente. Hay que ser capaz de modular el flujo de salida de aire para arrastrar la flema.

Retirar el tubo de la boca, coger aire de forma profunda y toser.

Entrenamiento músculos respiratorios inspiratorios

- Ajustar el nivel de entrenamiento pautado en el dispositivo. Para ello:
 - o Retirar la boquilla
 - o Girar la pieza blanca para ajustar la línea roja hasta el número indicado por su fisioterapeuta o médico.
 - 1ª semana
 - 2ª semana
 - 3ª semana
 - 4ª semana
 - o Colocar la boquilla de nuevo
- Colocarse las pinzas nasales.
- Soplar
- Coger aire a través de la boquilla con la fuerza necesaria para vencer la resistencia que ofrece el dispositivo.
- Repetir 10 veces.
- Descansar.
- Continuar durante alrededor de 15-20min según tolerancia.





Ejercicios de brazos



Coger aire por la nariz hichando la tripa



Soltar el aire por la boca metiendo tripa al mismo tiempo que flexiono los codos.

Coger aire por la nariz al bajar los brazos.



Soltar el aire por la nariz al mismo tiempo que elevo los brazos hasta la altura de los hombros con los codos estirados.

Coger aire por la nariz al bajar los brazos.



Coger aire por la nariz al mismo tiempo que abro los brazos



Soltar el aire por la boca al mismo tiempo que cierro los brazos



Coger aire por la nariz y soltarlo por la boca al mismo tiempo que alterno un brazo hacia delante y otro hacia atrás.

Repetir cada ejercicio 10 veces.

Ejercicio de piernas



Soltar el aire por la boca al bajar

Coger aire por la nariz al subir

Realizar 3 series de 10 repeticiones.

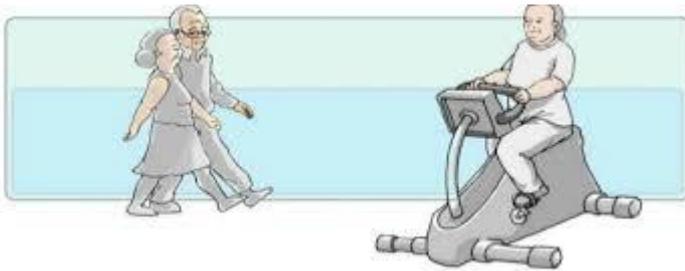


Ejercicio aeróbico

Nunca haga ejercicio hasta agotarse. Si se siente cansado, pare y descanse.

Tampoco conviene que el ejercicio sea fácil, intentar alcanzar sensación experimentada durante el entrenamiento (5-6 según escala de Borg).

Pauta de entrenamiento:



Estiramientos

Estiramiento de gemelos.

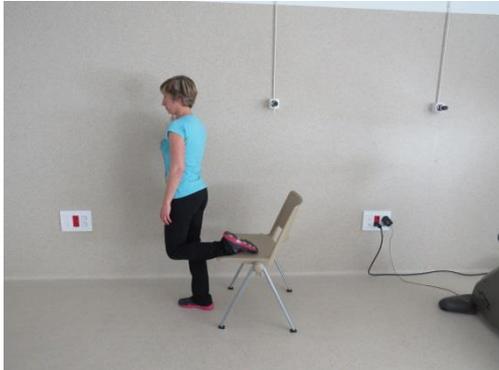


Mantener el estiramiento 6 seg.

Alternar una pierna y la otra.



Estiramiento de cuádriceps.



Mantener el estiramiento 6 seg. Alternar una pierna y la otra.

Realizar 4 repeticiones.

Escala de Borg

0	Reposo	
1	Muy muy Suave	
2	Muy Suave	
3	Suave	
4	Algo Duro	
5	Duro	
6	Más Duro	
7	Muy Duro	
8	Muy muy Duro	
9	Máximo	
10	Extremadamente Máximo	



<p>EJ. RESPIRATORIOS RESP. COSTAL RESP. DIAFRAGMATICA SUPINO BRAZOS LATERAL BRAZOS</p> <p>DRENAJE DE SECRECIONES ELTGOL (tubo)</p> <p>Aconsejable diario. Mínimo 2 DIAS / SEMANA</p>	<p>AEROBICO BICICLETA:</p> <p>CAMINAR :</p> <p>ESCALERAS:</p> <p>Mínimo 3 días por semana</p>																								
<p>EJ. FUERZA Flexión codos Flexión hombros ABD-ADD hombros Desfilar</p> <p>Nº REPETICIONES: 5-10 PESO: : kg</p> <p>Sentadillas: 3 series de 10 repeticiones del paso de sedestación a bipedestación.</p> <p>Mínimo 2 DIAS / SEMANA</p>	<p>BORG FATIGA RESPIRACION / FATIGA MUSCULAR (Falta de aire) (Cansancio)</p> <table> <tr><td>0</td><td>Nada</td></tr> <tr><td>0.5</td><td>Muy, muy ligera</td></tr> <tr><td>1</td><td>Muy ligera</td></tr> <tr><td>2</td><td>Ligera</td></tr> <tr><td>3</td><td>Moderada</td></tr> <tr><td>4</td><td>Un poco intensa</td></tr> <tr><td>5</td><td>Intensa</td></tr> <tr><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td>Muy intensa</td></tr> <tr><td>8</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td>Muy, muy intensa</td></tr> <tr><td>10</td><td></td></tr> </table>	0	Nada	0.5	Muy, muy ligera	1	Muy ligera	2	Ligera	3	Moderada	4	Un poco intensa	5	Intensa	6		7	Muy intensa	8		9	Muy, muy intensa	10	
0	Nada																								
0.5	Muy, muy ligera																								
1	Muy ligera																								
2	Ligera																								
3	Moderada																								
4	Un poco intensa																								
5	Intensa																								
6																									
7	Muy intensa																								
8																									
9	Muy, muy intensa																								
10																									