

TABLA DE EJERCICIOS Rehabilitación Respiratoria

Paciente: _____

Contse, S.A.

Avda. Camino de lo Cortao, 28 - 28705 San Sebastián de los Reyes (MADRID)
Tel.: 91 659 03 10 - Fax: 91 623 86 53 - www.contse.com - info@contse.com

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

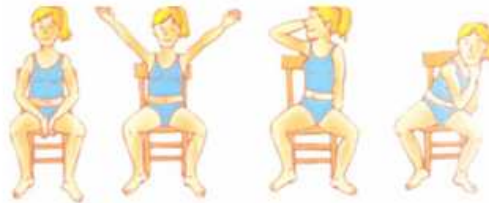
Con la reeducación respiratoria optimizamos la eficacia respiratoria mejorando la función pulmonar y con ello nuestra calidad de vida. Un músculo eficiente es aquel en el que, con el menor gasto energético, obtiene el máximo rendimiento; en el caso del sistema respiratorio, una correcta ventilación pulmonar.

- 1.- Aprender a respirar (respiración abdominodiafragmática): realizar una inspiración por la nariz con el músculo diafragma, para esto debemos sentir que mientras tomamos el aire nuestra tripa sale hacia fuera, luego soltamos el aire con los labios semicerrados, contrayendo la musculatura abdominal para ayudar a sacar el aire.
- 2.- El tiempo espiratorio debe ser el doble del inspiratorio, por ejemplo, dos segundos de inspiración y cuatro segundos de espiración.
- 3.- Este tipo de respiración se puede hacer sentado, de pie o tumbado boca arriba, llegando a automatizarlo incluso durante la marcha.

Una vez que hemos aprendido la respiración abdominodiafragmática, el resto es muy fácil ya que los siguientes ejercicios se basan en esta respiración pero añadiendo movimientos de los brazos para aumentar los espacios intercostales y entrenar la musculatura respiratoria.

Posición de partida: Se puede realizar tumbado boca arriba o sentado, esta última requiere mayor esfuerzo ya que tenemos la gravedad en contra del movimiento inicial de los brazos.

Ejercicio: Consiste en subir los brazos mientras realizamos la inspiración, y bajarlos en la espiración. El movimiento de ascenso y descenso de los brazos debe durar lo mismo que la inspiración y la espiración respectivamente (por ejemplo: 2 segundos de ascenso y 4 segundos de descenso).



Posición de partida: Tumbado de lado con la cabeza apoyada en una almohada o sobre el brazo y las piernas ligeramente flexionadas.

Ejercicio: Durante la inspiración iremos separando el brazo del cuerpo, llevándolo hacia la cabeza. En la espiración bajaremos el brazo y al final comprimiremos suavemente el tórax y el abdomen con el mismo para ayudar a expulsar el aire.



Posición de partida: Tumbado boca arriba con ligera flexión de piernas.

Ejercicio: Apoyamos las manos en el abdomen cerca de las últimas costillas. Cuando tomemos aire sentiremos con las manos como se distiende el abdomen, y al soltarlo empujaremos con las manos ayudando a realizar el movimiento. Todos estos ejercicios varían dependiendo de la posición en que se realicen ya que en algunos tendremos la fuerza de la gravedad en contra por lo que conllevará mayor esfuerzo.



Variando la intensidad de los movimientos respiratorios (haciendo movimientos más profundos y más rápidos) podemos mover las secreciones a zonas más fáciles para expulsar, por ejemplo, haciendo espiraciones más rápidas arrastraremos las secreciones a vía aérea proximal desde donde son más fáciles de expulsar.