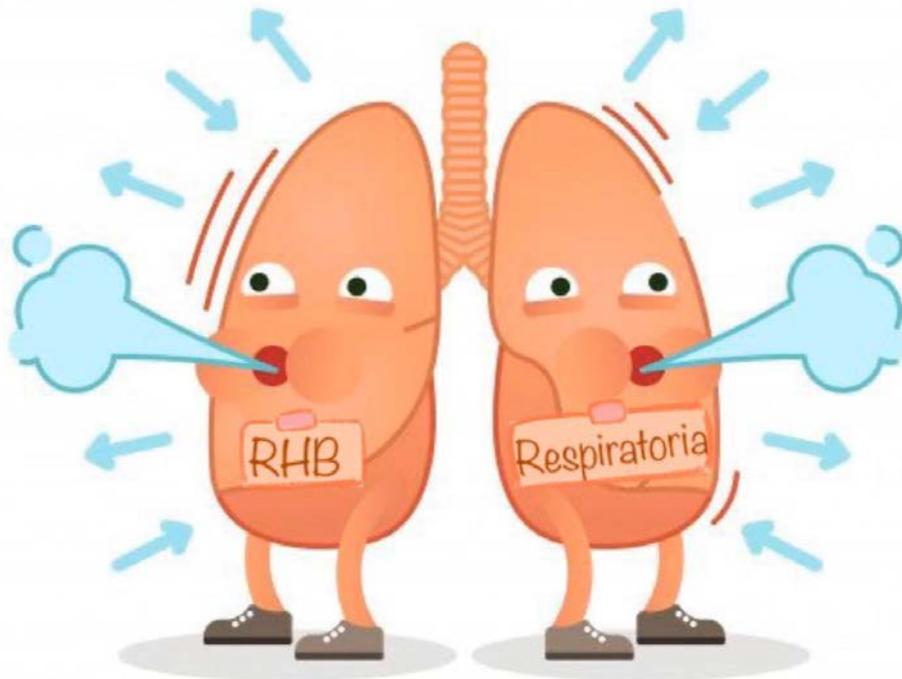


GUÍA DE EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN RESPIRATORIA

PARA PACIENTES INGRESADOS Y AL ALTA



Servicio de Medicina Física y Rehabilitación

Abril 2020

RECOMENDACIONES DURANTE EL EJERCICIO

Es importante que realice ejercicio físico en su domicilio modificando la intensidad de éste en función de su nivel de cansancio.

A continuación, se le indican una serie de ejercicios para que los realice de forma autónoma como parte del tratamiento rehabilitador durante el ingreso y, una vez dado de alta, continuarlos en su domicilio. En este bloque se explican los ejercicios RESPIRATORIOS. Para realizarlos es importante seguir las siguientes indicaciones:

Realice los ejercicios despacio y sin fatigarse.
Realice los ejercicios durante 5-10 minutos.
Realice los ejercicios 3 veces al día.

La INTENSIDAD del ejercicio se mide según la escala de Börg, que mide el grado de esfuerzo durante el mismo. Por su seguridad, deberá trabajar como máximo a una intensidad moderada (grado 4), similar a un paseo relajante por el parque mientras habla con alguien. No deberá realizar un esfuerzo superior a este nivel (similar a caminar a velocidad rápida, con dificultad para caminar y hablar al mismo tiempo).

10	Máximo
9	Muy, muy fuerte
8	
7	Muy fuerte
6	
5	Fuerte
4	Un poco fuerte
3	Regular
2	Poco
1	Muy poco
0	Nada



1 NO COMENZAR LOS EJERCICIOS SI NO SE ENCUENTRA BIEN O NO HA DESCANSADO

2 ESPERAR 1 HORA DESPUÉS DE HABER COMIDO

3 SE RECOMIENDA REALIZAR LOS EJERCICIOS 2 VECES AL DÍA: MAÑANA Y TARDE, SEGÚN TOLERANCIA DEL PACIENTE

4 DESCANSE ENTRE EJERCICIOS LO QUE NECESITE. DETENER EL EJERCICIO SI SATURACIÓN O₂ < 90 %

5 SI LOS EJERCICIOS PROVOCAN UNA IMPORTANTE SENSACIÓN DE AHOGO, FALTA DE AIRE O FATIGA, SUSPENDER Y CONSULTAR

6 EVITAR CAMBIOS BRUSCOS DE POSICIÓN. ESTOS DEBEN SER LENTOS Y PROGRESIVOS

7 SI NOTA DOLOR EN EL PECHO, MAREO, DOLOR DE CABEZA, VISIÓN BORROSA, PALPITACIONES O SUDORACIÓN EXCESIVA, PARE Y AVISE

8 ANTE CUALQUIER DUDA, PREGUNTE A SU MÉDICO, ENFERMERA O FISIOTERAPEUTA

EJERCICIOS DE FISIOTERAPIA PARA PACIENTES

Dirigido a pacientes en fases de **evolución favorable**

OBJETIVO
Mejorar la fuerza y movilidad perdidas durante la fase aguda

SERVICIO DE MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO LOZANO BLESÁ

REHABILITACIÓN RESPIRATORIA

Los siguientes ejercicios respiratorios tienen como objetivo ayudar a eliminar las secreciones de sus vías respiratorias, así como entrenar los músculos que emplea para respirar.

La mejor postura a la hora de realizar los ejercicios respiratorios es la posición sentada. Si no tolera esta postura, los puede realizar en la cama elevando el cabecero unos 30°, 45° ó 60° respectivamente, dependiendo de lo que tolere. Si lo anterior no es posible, puede realizarlos en posición tumbada.

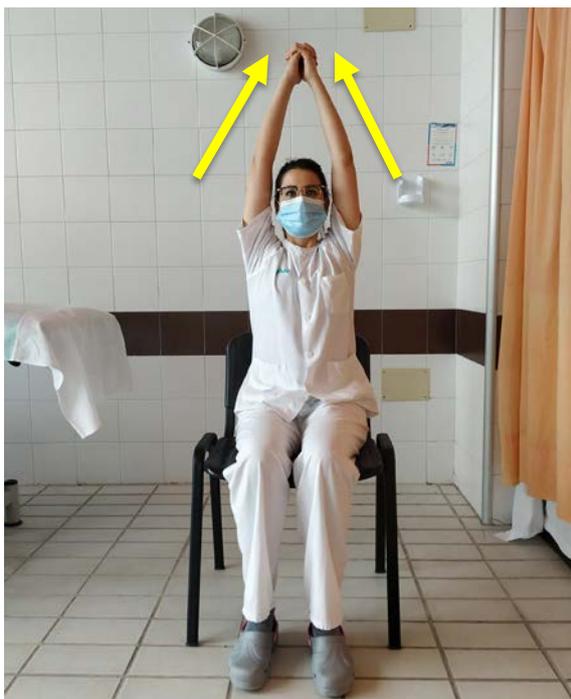
- Realice los ejercicios despacio, con una respiración **lenta y profunda**.
- Aconsejamos realizar los ejercicios durante **5-10 minutos, cada hora**.

1. Respiración con labios fruncidos.



Inspire lentamente por la nariz y mantenga el aire 2-3 segundos.
Sople lentamente por la boca formando una "U" con los labios, expulsando el aire. Repita 10 veces.

2. Respiración sincrónica.



Coja aire profundamente mientras eleva ambos brazos entrelazados. Mantenga durante 5 segundos. Expulse el aire al bajar los brazos.

3. Respiración costal (ejercicios de expansión torácica).



Mantenga los hombros relajados y la espalda junto al asiento. Coloque las manos sobre su costado para sentir el movimiento de éste. Coja aire por la nariz hinchando su costado, y manténgalo 5 segundos. Expulse todo el aire lentamente por la boca con los labios fruncidos. Repita 10 veces.

4. Respiración abdominal o diafragmática.



Tumbado, mantenga los hombros relajados. Coloque las manos sobre su abdomen para sentir el movimiento de éste. Coja aire por la nariz hinchando su abdomen, y manténgalo 5 segundos. Expulse todo el aire lentamente por la boca con los labios fruncidos. Repita 10 veces.

5. Espiración lenta con la boca abierta.



Sentado, coja aire por la nariz y manténgalo 5 segundos. Expulse el aire lentamente por la boca, mateniéndola abierta. Es importante no forzar. Si necesita toser, cambie de posición, inspire profundamente, y tosa.

6. Respiración con ayuda de presión positiva (bottle peep).

Coja una pajita y póngala dentro de una botella o un vaso con un poco de agua, dejando al menos 3 cm del fondo. Coja aire por la nariz y expúselo soplando a través de la pajita (realizando burbujas), durante unos 5 segundos. Realice este ejercicio durante 5-10 min, 2 veces al día.

Este ejercicio también le ayudará a movilizar aquellas secreciones que puedan estar de manera “más profunda” en sus pulmones hacia la zona más cercana a la boca, para después poder expulsarlas con la tos.

