



EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Aunque las siguientes recomendaciones son domiciliarias para mejorar nuestra calidad de vida, todo se debe hacer bajo control médico, preguntando previamente si existe alguna complicación o inconveniente para poder realizarlos.

¿Para qué sirven?

- Los ejercicios respiratorios se realizan con el fin de mejorar nuestra ventilación, que probablemente, tras una cirugía se haya visto mermada.
- Nos ayudan a evitar acumulaciones de secreciones en la base de nuestros pulmones evitando posibles infecciones.
- Mejoran el retorno venoso y linfático.
- Nos ayudan a relajarnos, si estamos nerviosos o con ansiedad, ayudan a controlarnos.

¿Cuándo realizarlos?

- Si vamos a hacer actividad física, nos ayudan a preparar nuestro sistema cardiorrespiratorio.
- Previo a una intervención quirúrgica abdominal o torácica, como preparativo a la cirugía.
- Después de la intervención ayudan a evitar complicaciones.

¿Cómo realizarlos?

Se realizarán de forma lenta y relajada. En una posición cómoda y en un ambiente confortable, sin ruidos, ni estímulos estresantes.

NO SE REALIZARÁN DE FORMA INTENSA NI RÁPIDA. Podrían ocasionar mareo al cambiar nuestra forma de respirar.

Los ejercicios que debe realizar incluyen:

- RESPIRACIÓN ABDOMINODIAFRAGMÁTICA

Tumbados boca arriba o sentados con el cuerpo reclinado hacia atrás y apoyado, colocamos nuestras manos sobre nuestro abdomen, de forma relajada, sin presiones.

Cogemos aire por la nariz (inspiración) lenta y profundamente sin mover los hombros ni la parte superior del tórax o pecho. Debemos notar como nuestro abdomen se “infla”. A continuación debemos expulsar el aire por la boca, con una espiración lenta y prolongada. Al soltar el aire (espiración), nuestro abdomen se desinfla.

InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada

- EXPANSIÓN COSTAL

Colocado cómodamente, sentado o tumbado boca arriba. Vamos a iniciar un movimiento de elevación de los brazos) lentamente a la vez que cogemos aire, hasta donde nos permita el movimiento de nuestros hombros sin dolor. Mantenemos unos segundos el aire y seguidamente bajamos los brazos a un ritmo lento a la par que expulsamos el aire.

Los brazos los podemos elevar varias repeticiones hacia delante y otras hacia los lados.

El objetivo de este ejercicio es conseguir que aumente el movimiento de nuestra parrilla costal. Por lo que tenemos que ver como ascienden las costillas cuando cogemos aire y como bajan al expulsarlo.

ESTE EJERCICIO SE PUEDE HACER DE FORMA UNILATERAL.

SE REALIZARÁN VARIAS REPETICIONES, NO MÁS DE 10, PODRÍA OCASIONAR MAREO.

- RESPIRACIÓN DIRIGIDA

Dividiremos nuestros pulmones en 4 cuadrantes: superior derecho, superior izquierdo, inferior derecho e inferior izquierdo.

Según la parte a ventilar, colocaremos nuestra mano a la altura costal del cuadrante correspondiente, intentando llevar el aire a nuestra mano.

Para ello, apretando nuestro abdomen, cogeremos aire por la nariz e intentaremos dirigirlo a nuestra mano; retendremos el aire unos segundos, y lo expulsaremos por la boca.

- AFE

Después de realizar los anteriores ejercicios, si tenemos secreciones a nivel pulmonar, este ejercicio nos ayudará a eliminarlas.

Sentado o de pie realizaremos una espiración profunda intentando llenar los pulmones al máximo. A continuación comenzaremos a expulsar el aire de manera lenta y progresiva con la boca totalmente abierta.

Una vez realizadas varias respiraciones (3-4 repeticiones) podemos incrementar la velocidad del aire al expulsarlo otras 3-4 repeticiones.

Recomendamos que entre 2-3 respiraciones se haga un descanso para evitar marearnos.