

Texto de apoyo a los vídeos de Rehabilitación y Fisioterapia para pacientes trasplantados de pulmón.

El programa de ejercicios que os presentamos en estos vídeos es un recordatorio de los que habéis realizado con nosotros en la fase previa y posterior al trasplante de pulmón.

Nos gustaría que sirvieran de estímulo para realizarlos a diario y para que no olvidéis la importancia que tienen dentro de toda vuestra rutina de cuidados.

Es fundamental realizar ejercicio aeróbico, como bicicleta estática o caminar, midiendo el nivel de esfuerzo con la escala de Börg que ya conocéis.

Los ejercicios respiratorios sirven para ayudar al mejor funcionamiento del nuevo órgano implantado y a facilitar la eliminación de las secreciones y, de esa manera, disminuir la probabilidad de infecciones.

Los ejercicios de fortalecimiento y estiramiento os ayudarán a tonificar la musculatura de los brazos y las piernas, que se sabe son fundamentales para realizar las actividades de la vida diaria con menor esfuerzo.

Las técnicas de relajación os facilitarán el control del estrés y la sensación de falta de aire, si ésta se produjera en algún momento.

El autoconocimiento de la capacidad de resistencia al ejercicio de vuestro organismo, os puede ayudar a detectar empeoramientos que podáis consultar con vuestros especialistas.

No debéis olvidar la práctica de ejercicio o actividad física de recreo que os divierta al mismo tiempo que os mejore la condición física, siempre que lo realicéis con regularidad.