



GUIA DE EJERCICIOS DE REENTRENAMIENTO AL ESFUERZO

PARA EL PACIENTE CON PATOLOGÍAS RESPIRATORIAS

Esta es una guía de ejercicios, consejos y recomendaciones para
pacientes con EPOC, postcovid y cirugía torácica

Servicio de Medicina Física y Rehabilitación
Unidad de Fisioterapia
Versión 1- Octubre 2023

En esta guía encontrará ejercicios de fisioterapia respiratoria y ejercicios generales de rehabilitación y fortalecimiento, que le ayudarán a disminuir la fatiga y a mejorar la capacidad pulmonar y funcional, para poder llevar una vida más activa y mejorar su calidad de vida.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

1. Respiración abdómino - diafragmática con labios fruncidos:



Coloque las manos en el abdomen. Tome aire por la nariz llevando hacia afuera el abdomen, manténgalo 3 segundos y sople con los labios fruncidos, metiendo el abdomen hacia dentro.

2. Respiración costal inferior:



Coloque las manos en los costados, sobre las costillas inferiores. Tome aire por la nariz notando como se expanden las costillas hacia los lados, manténgalo 3 segundos y exhale por la boca.

3. Respiración costal superior:



Coloque las manos sobre el pecho. Tome aire por la nariz notando como se infla el tórax, manténgalo 3 segundos y exhale por la boca.

4. Técnica de glotis abierta: tumbado de lado, tome aire por la nariz llevando hacia afuera el abdomen, manténgalo 3 segundos y suéltelo lentamente con la boca en forma de “O” abierta, como si echara vaho para empañar un cristal.



5. Técnica de expansión pulmonar: tumbado de lado, suba el brazo estirado inhalando y bájelo exhalando.



6. Tos efectiva:



Tome aire por la nariz sacando hacia fuera el abdomen.

Tosa expulsando el aire enérgicamente por la boca, contrayendo el abdomen hacia adentro.

7. Inspirómetro volumétrico:



Se usa para expandir el pulmón.

Primero, exhale. Después, tome aire profunda y lentamente por la boquilla, subiendo lo máximo posible el émbolo blanco y manteniendo la bolita amarilla a una media altura, en posición de “cara sonriente”. Después, exhale con normalidad.

8. Incentivadores de presión positiva constante IMT / PEP:



Se usan para fortalecer los músculos inspiratorios y espiratorios.

El fisioterapeuta fijará la presión que usted necesita. Tiene que inhalar (IMT) o exhalar (PEP) por la boquilla lenta y profundamente.

9. Dispositivo de presión espiratoria positiva oscilante:



Ayuda a expulsar secreciones.
Solo tiene que exhalar por la boquilla
prolongadamente, notando la vibración.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD GENERAL:



Suba un brazo por delante
inhaland y baje por el lado
exhalando. Repita con el otro brazo.



Con las manos en la nuca, lleve los codos hacia atrás
inhaland; después júntelos hacia delante flexionando
el cuello y exhalando.



Coloque la mano en un
lateral de la cabeza y tire
suavemente hacia el lado
exhalando; vuelva al
centro inhalando. Repita
al otro lado.



Con las manos entrelazadas, suba los brazos por delante inhalando; baje los brazos exhalando.



Con las manos al frente a la altura del pecho, abra los brazos hacia afuera y atrás inhalando. Vuelva a juntar las manos exhalando.



Con las manos al frente, lleve un brazo hacia atrás girando el tronco e inhalando; vuelva hacia delante exhalando.



Suba la pierna flexionando la cadera y exhalando; baje la pierna inhalando.



Suba el pie extendiendo la rodilla y exhalando; baje el pie inhalando.



Lleve la rodilla flexionada hacia el pecho exhalando; estire la rodilla inhalando.



Con la rodilla estirada, suba la pierna exhalando y bájela inhalando. Mantenemos la otra pierna con la rodilla flexionada.



Lleve las rodillas flexionadas al pecho exhalando; baje las piernas inhalando.



Lleve las dos rodillas juntas hacia un lado exhalando; vuelva al centro inhalando.



Separe las rodillas inhalando; junte las rodillas exhalando.



Eleve glúteos exhalando y mantenga tres segundos arriba; baje inhalando.



Eleve las rodillas hasta la altura de las caderas exhalando.



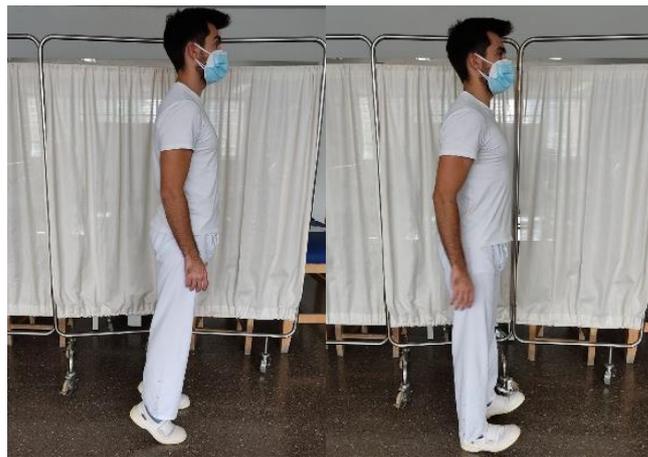
Con una pierna al frente, baje flexionando las rodillas exhalando.



Apóyese a un lado sobre una pierna, flexionando la rodilla y exhalando. Vuelva al centro inhalando.



Haga sentadillas con manos entrelazadas y baje exhalando; suba inhalando.



Póngase de puntillas inhalando y de talones exhalando.



Lleve una pierna hacia delante exhalando y hacia atrás inhalando, con la rodilla estirada.

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

Siga las siguientes indicaciones:

- ✓ Realice los ejercicios con el peso aconsejado por su fisioterapeuta
- ✓ Haga 3 series de 10 repeticiones de cada ejercicio
- ✓ Descanse 2 minutos entre series
- ✓ Repítalos 3 veces por semana

DE PIE O SENTADO



Flexione los codos con las palmas hacia arriba exhalando; estire los brazos inhalando.



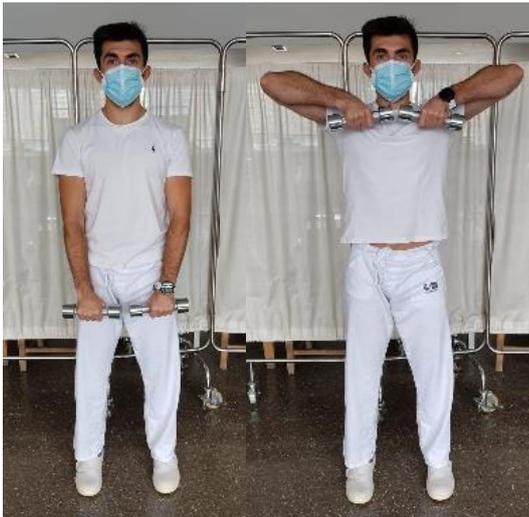
Eleve los brazos por los lados hasta la horizontal exhalando; baje los brazos inhalando.



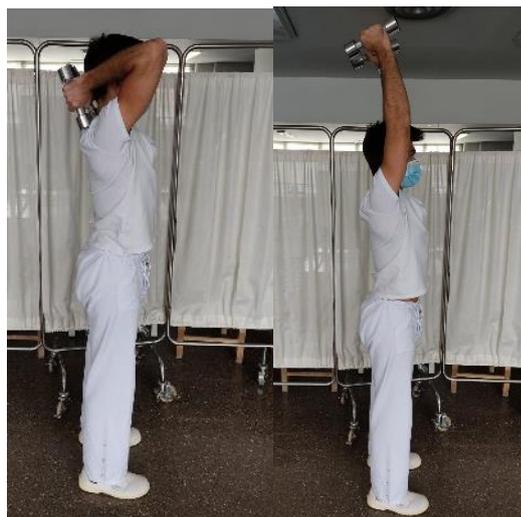
Con los brazos flexionados sobre el pecho, estire un brazo hacia el techo exhalando; baje el brazo inhalando. Repita con el otro brazo.



Con los brazos flexionados sobre el pecho, estire un brazo hacia delante exhalando; flexione de nuevo inhalando. Repita con el otro brazo.



Eleve los brazos juntos por delante, flexionando los codos, hasta tocar la barbilla y exhalando; baje los brazos inhalando.



Con las pesas juntas por detrás de la cabeza, suba las manos extendiendo los codos y exhalando; vuelva a bajar inhalando.



Con la rodilla flexionada, suba la pierna exhalando.



Suba el pie extendiendo la rodilla exhalando; baje el pie inhalando.



Haga sentadillas con las pesas a la altura del pecho; exhale al bajar, inhale al subir.



Eleve la pierna hacia el lado exhalando; baje la pierna inhalando.



Flexione una rodilla exhalando; baje el pie inhalando.



Eleve una rodilla exhalando; baje la pierna inhalando.



Con las manos a la altura del pecho y los codos flexionados y separados, suba las manos hacia el techo estirando codos y exhalando; vuelva a bajar inhalando.



Con los brazos abiertos a los lados y codos estirados, eleve y junte los brazos exhalando; vuelva a bajarlos inhalando.



Con los brazos estirados hacia el techo, llévelos hacia atrás exhalando; vuelva a elevarlos inhalando.

EJERCICIO AERÓBICO

Se hará en cicloergómetro y cinta de marcha durante 20 – 30 minutos.



Siga las siguientes indicaciones:

- Realice una respiración controlada lenta y profunda durante el ejercicio.
- Es recomendable medir con un pulsioxímetro su saturación de oxígeno y su frecuencia cardíaca.
- Su fisioterapeuta le indicará la carga de trabajo y cuál es su frecuencia cardíaca de trabajo (entre el 60-80% de frecuencia cardíaca máxima teórica).
- Identifique su nivel de esfuerzo percibido con la escala de 0 a 10.
- Repítalo al menos 3 veces por semana, aumentando progresivamente la intensidad y la duración del ejercicio, dependiendo de su tolerancia.

ESCALA DE ESFUERZO	
0	Reposo total
1	Esfuerzo muy suave
2	Suave
3	Esfuerzo moderado
4	Un poco duro
5	Duro
6	
7	Muy duro
8	
9	
10	Esfuerzo máximo

*****Señales de alarma:**

Debe detener la actividad cuando:

- presente síntomas de disnea (esfuerzo \geq 7)
- disminuya su saturación de oxígeno más de un 6% o por debajo de 90%
- aumente su frecuencia cardíaca por encima del 80% de la frecuencia cardíaca máxima teórica.

ESTIRAMIENTOS

Mantener 5 segundos cada posición.



Apoye la mano en la pared a la altura de los hombros con el codo estirado y gire el tronco al lado contrario.



Estire la palma de la mano y los dedos



Eleve un brazo por encima de la cabeza y tire del codo con la otra mano.



Flexione la rodilla y agarre el tobillo por detrás.



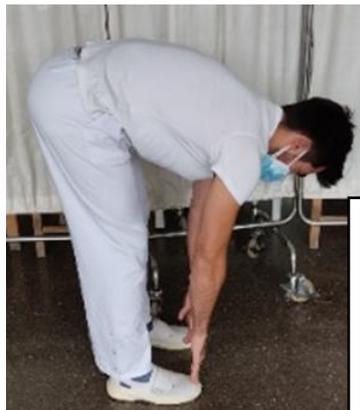
Apoye la punta del pie en la pared y lleve el cuerpo hacia delante con la rodilla estirada.



Coloque un pie hacia atrás, con el talón bien apoyado en el suelo y lleve el peso sobre la pierna de delante.



Con las manos detrás de la espalda, extiende hacia atrás los brazos.



De pie, con las rodillas estiradas, intente bajar lo máximo posible.



Hospital Universitario Ramón y Cajal

Ctra. De Colmenar Viejo km 9,100. 28034- Madrid

Servicio de Rehabilitación. Unidad de Fisioterapia

Planta sótano 2 izquierda. Teléfono: 91 3368000 –ext. 7985