

EJERCICIOS DE FISIOTERAPIA RESPIRATORIA



1 Posición básica
Sedestación / Espalda recta / Mirada al frente / Rodillas flexionadas.



2 Patrón Naso-Bucal
Toma aire por la nariz / Expulsalo por la boca.



3 Ventilación Abdomino diafragmática
Expulsa el aire / Con las manos presiona el abdomen / Toma aire / Trata de llevarlo a tus manos.



4 Expansión pulmonar
Manos a ambos lados del tórax / Expulsa el aire / Trata de juntar las manos / Toma aire / relaja la presión de las manos.



5 Ejercicios con miembros superiores
Manos juntas y codos extendidos / Toma aire / Eleva los brazos / Expulsa aire / desciende brazos.



6 Suspiro con abrazo
Abrazate a ti mismo / Toma aire / Suspira abrazándote con fuerza

¿CUÁNTO TIEMPO?

2 veces al día, durante 15-30 minutos.

¿CUÁNDO PARAR?

Suspenda los ejercicios y consulte con el personal sanitario si aparecen los siguientes síntomas: Dolor en el pecho, dificultad para respirar, tos severa, mareos, dolor de cabeza, visión borrosa, palpitaciones, sudoración o inestabilidad al caminar.

REFERENCIAS

- Handbook of COVID-19 prevention and treatment. Liang T, Cai H, Chen Y, Chen Z, Fang Q, Han W, Hu S, Li J, Li T, Lu X, Qu T, Shen Y, Sheng J, Wang H, Wei G, Xu K, Zhao X, Zhong Z, Zhou J.
- Chinese Association of Rehabilitation Medicine; Respiratory rehabilitation committee of Chinese Association of Rehabilitation Medicine; Cardiopulmonary rehabilitation Group of Chinese Society of Physical Medicine and Rehabilitation. Zhonghua Jie He He Hu Xi Za Zhi. 2020;43(0):E029. doi:10.3760/cma.j.cn112147-20200228-00206.
- SEPAR. Área de Fisioterapia respiratoria. Fisioterapia respiratoria en el manejo del paciente con COVID-19: recomendaciones generales.



7 Entrenamiento aeróbico

Camina en casa / aumento gradual de intensidad / 30 min. / 3-5 veces a la semana.

FISSIOS APP

Consulta las animaciones descargando la App o por nuestras redes sociales.

