

# REHABILITACIÓN PULMONAR

La Rehabilitación pulmonar es un programa multidisciplinario de atención a los pacientes con afectación Respiratoria crónica o subaguda que se elabora individualmente y se diseña para optimizar la capacidad funcional, social y la autonomía del paciente.

## ≡ INDICACIONES

- # EPOC # Enfermedades neuromusculares
- # Asma # Enf. de la caja torácica
- # Bronquiectasias # Enf. intersticiales
- # Fibrosis quística # Post-quirúrgico
- # Insuficiencia Respiratoria crónica y agudizada
- # Trasplante pulmonar
- # Cx abdominal y cardiotorácica

Debería ofrecerse a todos los pacientes que, a pesar de un tratamiento farmacológico óptimo, sigan limitados por los síntomas, lo cual suele presentarse en pacientes con enfermedades de intensidad moderada-grave.

## ≡ OBJETIVOS GENERALES

- # Controlar y aliviar los síntomas y complicaciones fisiopatológicas del deterioro respiratorio.
- # Enseñar al paciente cómo alcanzar su máxima capacidad para llevar a cabo sus actividades de la vida diaria.
- # Alcanzar la máxima funcionalidad dentro de sus capacidades.



## FISIOTERAPIA RESPIRATORIA

Para mejorar el acobramiento mucociliar

- Drenajes bronquiales

- Percusión/vibración torácica

- TOS eficaz

- Espiración forzada.

## EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Para mejorar la ventilación local, el intercambio gaseoso, mejorar la función de la musculatura respiratoria y así como contribuir a la mejora de la tolerancia al esfuerzo y Reducir la disnea.

- Respiración diafragmática

- Respiración a labios fruncidos

- Inclinción del tronco hacia adelante

- Respiraciones lentas y profundas

- Ejercicios de expansión torácica

- Ejercicios de Relajación

- Uso de algunos aparatos para eliminación de secreciones

## ENTRENAMIENTO MUSCULAR.

La disfunción de la musculatura periférica es un factor limitante de la capacidad de esfuerzo, junto con la reducción de la capacidad ventilatoria, la limitación cardiovascular y del transporte e intercambio de gases.

La disnea ejerce un efecto adverso sobre la condición física a través de factores psicológicos como la frustración y la ansiedad.

## OXIGENOTERAPIA

III Los sistemas portátiles de oxígeno son empleados para facilitar la rehabilitación.

III Puede beneficiar mediante el aumento de tolerancia al ejercicio y sobre la disnea durante el programa de rehabilitación.

III Debe documentarse la hipoxemia mediante una prueba de esfuerzo submáxima o como la prueba de caminata de 6 minutos para la prescripción de un sistema de oxigenoterapia portátil.

MARIA JOSÉ VILLAR CAUDERÓN 5<sup>ª</sup> "A"