



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
Campus Comitán
Licenciatura en Medicina Humana



Materia:
Medicina Física y Rehabilitación

Nombre del trabajo:
**Ejercicios de rehabilitación
pulmonar**

Alumno:
Luis Antonio Meza Puon

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: "A" Grado: "5"

Docente:
Dra. Ariana Morales Méndez

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de diciembre de 2023.

METODO	IMAGEN	DESCRIPCION
Respiración diafragmática o abdominal		En posición decúbito supino soltar el aire por la boca, coger el aire por la nariz hinchando la tripa, retener el aire 3-5 seg, soltar el aire por la boca con los labios fruncidos
Respiración costal o torácica		En posición decúbito supino coger aire por la nariz abriendo costillas bajas, retener el aire 3-5 seg, soltar el aire por la boca cerrando costillas bajas.
Respiración coordinada con flexión de brazos		En posición decúbito supino coger aire por la nariz al mismo tiempo que elevo los brazos, retener el aire 3-5 seg, soltar el aire por la boca al mismo tiempo que bajo los brazos
Respiración diafragmática o abdominal		En posición decúbito lateral derecho soltar el aire por la boca, coger aire pr la nariz hinchando la tripa, retener el aire 3-5 seg, soltar el aire por la boca con los labios fruncidos.

<p>Respiración costal o torácica</p>		<p>En posición decúbito lateral derecho, coger aire por la nariz abriendo costillas bajas del lado de arriba, retener el aire 3-5 seg, soltar el aire por la boca cerrando costillas bajas del lado de arriba.</p>
<p>Respiración coordinada con separación del brazo</p>		<p>En posición decúbito lateral derecho, coger aire por la nariz al mismo tiempo que eleva el brazo, retener el aire por 3-5 seg, soltar el aire por la boca al mismo tiempo que baja el brazo.</p>
<p>Respiración diafragmática o abdominal</p>		<p>Sentado, soltar el aire por la boca, coger el aire por la nariz hinchando la tripa, retener aire por 3-5 seg, soltar el aire por la boca con los labios fruncidos.</p>
<p>Respiración costal o torácica</p>		<p>Sentado, coger aire por la nariz abriendo costillas bajas, retener aire 3-5 seg, soltar aire por la boca cerrando costillas bajas.</p>

Respiración coordinada con elevación de brazos		Sentado, coger aire por la nariz al mismo tiempo que eleva los brazos, retener aire 3-5 seg, soltar el aire por la boca al mismo tiempo que baja los brazos.
Respiración costal o torácica de un solo lado		Sentado, coger aire por la nariz al mismo tiempo que me inclino hacia el lado contrario, retener el aire 3-5 seg, soltar el aire por la boca al mismo tiempo que vuelve al centro.
Respiración coordinada con separación de brazo		Sentado, coger aire por la nariz al mismo tiempo que separa el brazo y se inclina hacia el lado contrario, retener aire 3-5 seg, soltar el aire por la boca al mismo tiempo que baja el brazo y vuelve al centro.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

Ejercicio, ¿por Qué Debo. (s/f). *EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN*

RESPIRATORIA. Osiaraba.eus. Recuperado el 18 de diciembre de 2023, de <https://www.osiaraba.eus/infopacientes/documentos/servicios/rehabilitacion/hojasinfo/cas/HI-RHB-17%20Ejercicios%20Rehabilitaci%C3%B3n%20Respiratoria.pdf>