

Materia:
Medicina física y de rehabilitación.

Nombre del trabajo:
“Rehabilitación respiratoria”

Alumna:
Keyla Samayoa Pérez

Grupo: “A” Grado: “5”

Docente:
Dra. Morales Méndez Ariana.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS.

Realice los ejercicios despacio y sin fatigarse.

Realice los ejercicios durante 5-10 minutos.

Realice los ejercicios 3 veces al día.

La INTENSIDAD del ejercicio se mide según la escala de Börg, que mide el grado de esfuerzo durante el mismo. Por su seguridad, deberá trabajar como máximo a una intensidad moderada (grado 4), similar a un paseo o caminata por el parque. No deberá realizar un esfuerzo superior a este nivel (similar a caminar a velocidad rápida, con dificultad para caminar y hablar al mismo tiempo).

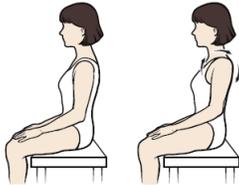


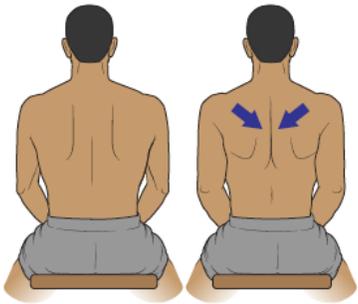
Los ejercicios respiratorios tienen como objetivo ayudar a eliminar las secreciones de sus vías respiratorias, así como entrenar los músculos que emplea para respirar. La mejor postura a la hora de realizar los ejercicios respiratorios es sentada. Si no tolera esta postura, se realizarán en la cama elevando el cabecero unos 45° ó 60° respectivamente, dependiendo de lo que tolere.

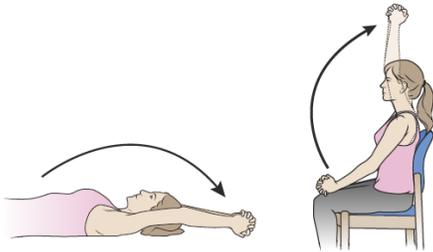
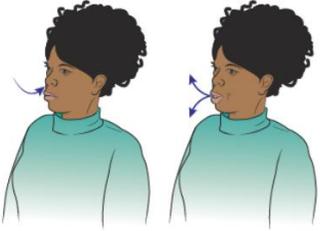
- Realizar los ejercicios despacio, con una respiración lenta y profunda.
- Se aconseja realizar los ejercicios durante 5-10 minutos, cada hora.

AJERCICIOS RESPIRATORIOS

<p>Respiración con labios fruncidos.</p>	<p>Inspire lentamente por la nariz y mantenga el aire 2-3 segundos. Sople lentamente por la boca formando una "U" con los labios, expulsando el aire. Repita 10 veces.</p>	
<p>Respiración sincrónica.</p>	<p>Inhale aire profundamente mientras eleva ambos brazos entrelazados. Mantenga durante 5 segundos. Expulse el aire al bajar los brazos.</p>	
<p>Respiración costal (ejercicios de expansión torácica).</p>	<p>Mantenga los hombros relajados y la espalda junto al asiento. Coloque las manos sobre su costado para sentir el movimiento de éste. Inhale aire por la nariz hinchando su costado, y manténgalo 5 segundos. Expulse todo el aire lentamente por la boca con los labios fruncidos. Repita 10 veces</p>	
<p>Respiración abdominal o diafragmática.</p>	<p>Acostado, mantenga los hombros relajados. Coloque las manos sobre su abdomen para sentir el movimiento. Inhale aire por la nariz hinchando su abdomen, y manténgalo 5 segundos. Expulse todo el aire lentamente por la boca con los labios fruncidos. Repita 10 veces</p>	

<p>Espiración lenta con la boca abierta.</p>	<p>Sentado, inhale aire por la nariz y manténgalo 5 segundos. Expulse el aire lentamente por la boca, manteniéndola abierta. Es importante no forzar. Si necesita toser, cambie de posición, inspire profundamente, y tosa.</p>	
<p>Respiración con ayuda de presión positiva (bottle peep)</p>	<p>Con una pajita, póngala dentro de una botella o un vaso con un poco de agua, dejando al menos 3 cm del fondo. inhale aire por la nariz y expúlselo soplando a través de la pajita (realizando burbujas), durante unos 5 segundos. Realice este ejercicio durante 5-10 min, 2 veces al día. Este ejercicio también le ayudará a movilizar aquellas secreciones que puedan estar de manera “más profunda” en sus pulmones hacia la zona más cercana a la boca, para después poder expulsarlas con la tos.</p>	
<p>Giro de hombros</p>	<p>Siéntese cómodamente o recuéstese en la cama con los brazos relajados a los lados.</p> <p>Con un movimiento circular, lleve los hombros hacia adelante, arriba, atrás y abajo</p> <p>Repita el movimiento 5 veces</p> <p>Intente hacer los círculos lo más grande que pueda</p>	

	<p>y mueva ambos hombros al mismo tiempo. Si siente algo de tensión en el pecho, comience con círculos más pequeños y hágalos más grandes a medida que sus músculos se aflojen.</p>	
<p>Compresiones de omóplatos.</p>	<p>Las compresiones de omóplatos son una buena manera de expandir la pared torácica y mover las costillas, para poder respirar más profundamente. Siéntese en una silla de apoyo o recuéstese en la cama.</p> <p>Coloque los brazos relajados a los costados y gire las palmas de modo que queden mirando hacia arriba. Suavemente, apriete los omóplatos hacia atrás y hacia abajo</p> <p>Inhale por la nariz y exhale por la boca con los labios fruncidos (como cuando sopla velas).</p> <p>Relájese por un segundo o dos y repita 5 veces.</p>	
<p>Estiramiento de pecho con manos sobre la cabeza.</p>	<p>El estiramiento de pecho con las manos sobre la cabeza es una buena manera para aflojar los músculos del pecho y ayudar a que el aire entre y salga de los pulmones. Esto ayuda a aumentar la</p>	

	<p>cantidad de oxígeno en todo el cuerpo. Siéntese en una silla de apoyo o recuéstese en la cama.</p> <p>Apriete suavemente los omóplatos hacia atrás y hacia abajo.</p> <p>Junte las manos y lentamente levántelas por encima de la cabeza tan alto como le sea cómodo mientras inhala profundamente</p> <p>Bájelas lentamente mientras exhala.</p> <p>Relájese por un segundo o dos y repita 5 veces.</p>	 <p>The illustration shows two positions of a person. On the left, the person is lying on their back with their arms extended straight out to the sides. A curved arrow above the arms indicates they should be lifted upwards. On the right, the person is sitting upright in a chair, with their hands clasped together and arms raised straight up above their head. A curved arrow indicates the downward movement of the arms.</p>
<p>Resoplidos rápidos.</p>	<p>Siéntese en una silla de apoyo o recuéstese en la cama.</p> <p>Inhale profundamente por la nariz y luego resople rápidamente por la nariz al menos 3 veces</p> <p>Exhale lentamente por la boca con los labios fruncidos (como cuando sopla velas).</p> <p>Relájese por un segundo o dos y repita 3 veces.</p>	 <p>The illustration shows two side-profile views of a person's head. In the first view, a blue arrow points into the nostril, representing deep inhalation. In the second view, a blue arrow points out of the mouth, representing exhalation through pursed lips.</p>
<p>Respiros profundos 4-8-8-</p>	<p>Este es un ejercicio que aumenta la cantidad de oxígeno en todo el cuerpo. Siéntese en una silla de apoyo o recuéstese en la cama.</p>	

	<p>Inhale por la nariz durante 4 segundos.</p> <p>Aguante la respiración por 8 segundos</p> <p>Exhale por la boca con los labios fruncidos (como cuando sopla velas) durante 8 segundos.</p> <p>Relájese por un segundo o dos y repita 3 veces.</p>	
--	---	--

Técnicas que utilizan las ondas de choque

Percusiones	Aplicación manual de golpeteos enérgicos y rítmicos sobre la caja torácica mientras el paciente mantiene las posiciones del drenaje postural. La evidencia es controvertida y limitada.
Vibraciones	La vibración puede ser realizada de manera manual o mecánica. También pueden generarse de manera Endo bronquial mediante dispositivos instrumentales.
Flutter	Combina una presión respiratoria positiva y una vibración de la vía aérea. El paciente debe realizar una espiración lenta profunda y una apnea seguida de una espiración rápida.

Técnicas que utilizan la compresión del gas.

Tos dirigida	Se utiliza para evacuar secreciones. Se le enseña al paciente a toser. La función muscular debe de estar conservada. Para que la tos sea efectiva se debe de trabajar sobre sus tres fases: la inspiratoria, la compresiva y la espiratoria.
Ciclo activo respiratorio	El objetivo de esta técnica es la movilización y expulsión de secreciones. El paciente debe de estar en sedestación y el fisioterapeuta lo asistirá a nivel abdominal o costal bajo. Se inicia con una fase de control respiratorio, seguida de otra de expansión torácica y finalizamos realizando una técnica de espiración forzada.
Ciclo activo respiratorio. Técnica de espiración forzada.	Pediremos al paciente que realice una inspiración profunda y a continuación una espiración forzada con la glotis abierta. El fisioterapeuta puede ayudar a la maniobra de espiración forzada realizando una presión manual. Esta técnica se realiza junto con el CAR. Antes de repetir la técnica es conveniente auscultar al paciente para evitar efectos adversos.

Bibliografía

Blesa, H. C. (Abril de 2020). *Hospital Clinico Universitario Lozano Blesa*. (S. d.-G. pacientes, Editor, & S. d. HCULB, Productor) Recuperado el 2023, de Hospital Clinico Universitario Lozano Blesa.

Center, M. S. (2022). *Memorial Sloan Kettering Cancer Center*. (E. respiratorios, Productor, & Ejercicios respiratorios) Obtenido de Memorial Sloan Kettering Cancer Center.