



Universidad Del Sureste

Campus Comitán

Licenciatura en Medicina Humana



Tema:

“Rehabilitación pulmonar- ejercicios respiratorios”

Alumna:

Anzuetto Aguilar Mónica Monserrat.

Grupo: A

Grado: 5°

Materia:

“Medicina Física y de Rehabilitación”

Docente:

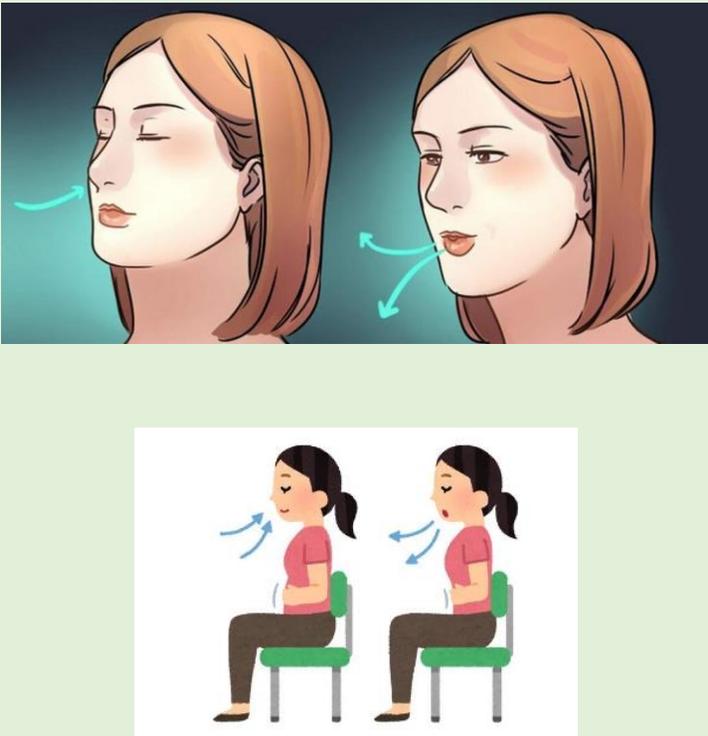
Dra. Ariana Morales Méndez

Comitán de Domínguez, Chiapas a 17 de diciembre de 2023.

Ejercicios de rehabilitación para la regularización de la función pulmonar

Objetivos:

- Reentrenar los músculos respiratorios y favorecer la normalización de los patrones de respiración.
- Aumentar la eficiencia de los músculos respiratorios.
- Aumentar el volumen inspiratorio y reducir el trabajo ventilatorio.
- Reducir el gasto de energía y la fatiga.
- Reducir la disnea.
- Reducir la irritación de la vía respiratoria y facilitar la eliminación de las secreciones.

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	IMÁGENES
<p>Respiración con los labios fruncidos</p>	<p>-Ingresa oxígeno en los pulmones y expulsando dióxido de carbono, mantiene las vías respiratorias abiertas más tiempo, baja el ritmo respiratorio y alivia la falta de aire</p> <p>→ Sentarse en una silla: dependiendo de la tolerancia del paciente, el ejercicio también puede realizarse sentado en un sillón o reclinado en cama, empleando almohadas para el apoyo.</p> <p>1-Relajar los músculos del cuello y de los hombros 2-Inhalar lentamente por la nariz con la boca cerrada 3-Arrugar los labios (como si soplara)</p>	

4-Exhalar lentamente por la boca con los labios fruncidos. más tiempo del que se inhaló

Realizar el ejercicio 10 a 15 veces, en 2 o 3 ocasiones al día, dependiendo de la tolerancia del paciente.

Respiración abdominal o diafragmática

Se reentrena la musculatura empleada durante la respiración.

- Puede realizarse sentado o recostado con las piernas semiflexionadas

- 1- Sentarse derecho y colocar las manos sobre el abdomen
- 2- Cerrar la boca e inhalar profundamente por la nariz, el abdomen debe crecer y llenarse de aire. No respirar exageradamente
- 3- Soplar suavemente a través de los labios formando una U
- 4- Mantener el cuerpo relajado
- 5- Repetir

Realizar el ejercicio 10 a 15 veces (o durante 5 a 10 minutos), por la mañana y por la tarde.



Respiración costal

El ejercicio puede realizarse sentado o recostado

1-Colocar las manos sobre el tórax e inspirar para dilatarlo
2-Formar con los labios una U y espirar lentamente para relajar el tórax

Realizar el ejercicio 10 a 15 veces (o durante 5 a 10 minutos), por la mañana y por la tarde.

Paso 1



Paso 2

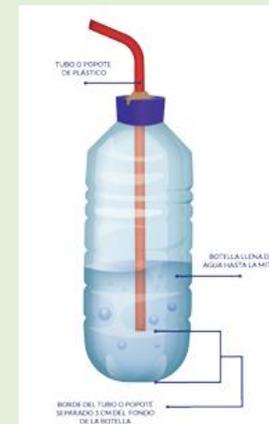


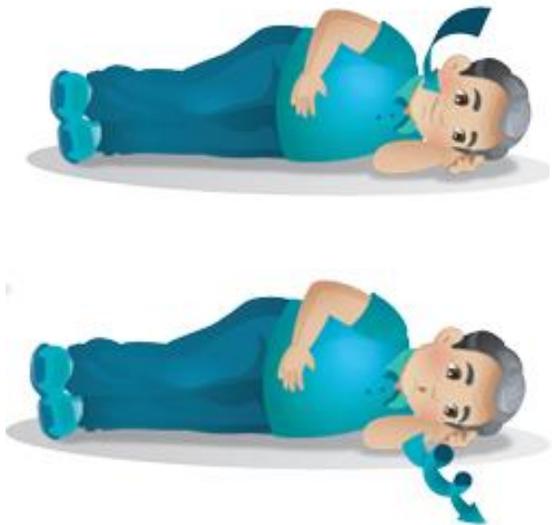
EJERCICIOS PARA LA PERMEABILIZACIÓN DE LA VÍA AÉREA Y EL DRENAJE DE SECRECIONES BRONQUIALES

Espiración con ayuda de presión espiratoria positiva doméstica

Para remoción de secreciones bronquiales hacia la faringe y la cavidad oral, para su posterior expulsión mediante el reflejo tusígeno gradualmente regularizado.

- Para la ejecución de este ejercicio, cuando se cuenta con un popote largo (longitud ideal: 40 cm), se emplea una botella de 1 L: si el popote es corto, se utiliza una botella de 0.5 L.- Perforar la tapa e introducir el popote, llenar la botella hasta la mitad y sellar la tapa.



	<p>1-Soplar a través del popote para formar burbujas en el agua Realizar el ejercicio durante 5 a 10 minutos, dos veces al día.</p>	
<p>Espiración lenta con la boca abierta</p>	<p>Realizarlo en un ambiente bien ventilado, dejar pasar dos horas después de haber tomado alimentos, si se presenta un episodio de tos, pasar a la posición sentado, inspirar profundamente y toser recogiendo las secreciones en pañuelos desechables.</p> <p>1-Recostarse de lado sobre una superficie plana 2-Inhalar por la nariz de forma normal 3-Exhalar lentamente con la boca abierta, hasta vaciar totalmente los pulmones 4-Repetir</p> <p>Realizar el ejercicio dos veces al día (por la mañana y por la tarde).</p>	

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Dr. Juan Luis Guerra, Dr. Jorge Aldrete Velasco, Dr. Benjamin Camacho Silva, Lic. José Emilio Rábago Pinedo. (2020). *Guía práctica para la rehabilitación respiratoria, muscular y neurosensorial del paciente con alta tras infección moderada a severa por COVID-19.* Obtenido de VIATRIS:
https://www.cofpv.org/doc/covid/o3_Guia_practica_RHB_COVID.pdf