

EJERCICIOS PRE-QUIRÚRGICOS EN CIRUGIA CARDIACA

Los ejercicios se deben realizar a diario según lo recomendado por el fisioterapeuta.

RUTINA DE EJERCICIOS

1) Respiración Diafragmática:



- I. Colóquese boca arriba en una superficie plana o en la cama (almohada en la cabeza), y con las rodillas semi-flexionadas (almohada debajo de la rodilla).
- II. Una mano sobre el pecho y la otra sobre el ombligo, esto servirá para sentir si está realizando bien el ejercicio.



- III. Inspire lentamente a través de la nariz a fin de que su estómago se mueva hacia fuera (eleve la barriga junto a la mano). La mano en su pecho debe permanecer quieta.



- IV. Sople por la boca lentamente, mientras deja que el abdomen vuelve a una posición relajada. La mano en el pecho se mantiene todo lo quieta que sea posible.

Mientras está aprendiendo esta técnica puede realizar este ejercicio en una cama.

Tenga en cuenta que debe realizar una respiración más profunda cada 10 o 12 respiraciones (“suspiro”).

Cuando ya tenga práctica tiene que realizar los mismos ejercicios cuando se encuentre sentado y cuando esté de pie (aunque sea más difícil), para adaptarse definitivamente a esta manera de respirar.

NOTA: Practique el ejercicio durante 15 minutos un mínimo de 2-3 veces al día. La respiración no debe ser rápida, para evitar mareos.

2) Expansión de tórax:

Estos ejercicios se realizarán una vez dominada la respiración diafragmática, y consistirán en:

- I. Colóquese tumbado boca arriba con los brazos relajados a cada lado del cuerpo. Debe realizar la respiración diafragmática, pero haciendo coincidir con la inspiración, elevaremos los brazos de forma alternada. Al coger aire por la nariz se eleva el brazo, y al soplar por la boca se debe llevar el brazo a la posición inicial.
- II. Colóquese tumbado de lado, con el brazo de arriba a lo largo del cuerpo. Debe realizar la respiración diafragmática, pero haciendo coincidir con la inspiración, elevaremos el brazo que no está apoyado en la camilla. Al coger aire por la nariz se eleva el brazo, y al soplar por la boca se debe llevar el brazo a la posición inicial.
Se repetirán 10 a 15 veces con cada brazo.

3) Potenciación abdominal:

Este ejercicio se realizará a la vez que los expansores de tórax, intercalando ambos:

Colóquese tumbado boca arriba con los brazos relajados a cada lado del cuerpo. Debe realizar la respiración diafragmática, pero haciendo coincidir con la espiración, elevaremos el cuerpo para fortalecer los abdominales.

Cogemos aire por la nariz, y al soplar por la boca se debe elevar ligeramente el tronco y volver a bajar (sin dejar de tirar aire).

Haga sesiones de 10 repeticiones, siempre haciendo coincidir la espiración con el esfuerzo de incorporarse.

4) Incentivador Inspiratorio

Con este dispositivo se trabaja la inspiración. Según la medida que haya realizado el profesional, se marcará con un rotulador.

Tire el aire fuera de la boquilla.



- Póngase la boquilla en la boca presionando con los labios para evitar fugas.
- Inspire en forma lenta levantando el émbolo grande hasta donde indique el fisioterapeuta, a su vez debe controlar el émbolo pequeño, no sobrepasando la línea superior.
- Se debe realizar durante 10 minutos, un mínimo de 2 veces/día.
- Una vez de cada 10 o 12 repeticiones, debe realizar una inspiración máxima hasta donde le han indicado, pero siempre controlando que el émbolo pequeño esté en la zona adecuada.

Ejercicio con PeakFlow:



Según la medición que realiza el profesional, se le marcará con un rotulador la medida donde debe desplazar el indicador de color azul, repitiendo 3 soplos en cada nivel y tras una inspiración máxima, un único soplo más dinámico en el último nivel, repitiéndolo varias veces al día (mínimo 3 veces/día).

PAUTAS DE PROTECCIÓN ESTERNAL PARA EL POST-OPERATORIO INMEDIATO

Durante un periodo de 2-3 semanas posteriores a la intervención NO DEBE:

- Llevar los codos atrás
- Elevar los brazos más de la altura de los hombros.
- Hacer movimientos de giro de cintura.
- Hacer esfuerzos manteniendo la respiración.
- Realizar los ejercicios de expansión de tórax.

Durante un periodo de 2-3 semanas posteriores a la intervención SI DEBE:

- Realizar los ejercicios de respiración abdomino-diafragmática.
- Trabajar con el incentivador, intentando conseguir los volúmenes previos a la intervención de forma progresiva.
- Trabajar con el peak-flow, si tiene problemas de manejo de secreciones.
- Si tiene que realizar un esfuerzo, se hará en tiempo espiratorio, soplando con labios fruncidos.

En un inicio quizá necesite ayuda para incorporarse de la cama para sentarse, si puede ser sería beneficiosa la ayuda de un familiar, la forma correcta de realizarlo sería:

Paciente: abrácese, tome aire e intente tirar el aire mientras se incorpora.

Familiar: coloque un brazo por detrás de sus hombros y el otro brazo bajo sus rodillas y sincronizado con el paciente asístale a sentarse mientras el espira.

Por favor los familiares deben traer el instrumental para fisioterapia respiratoria y dejárselo en la mesa del paciente, en su primera visita a la unidad de cuidados intensivos.

Y recuerden....son ejercicios para realizar el resto de su vida