

EJERCICIOS PRE-QUIRÚRGICOS PARA EL PACIENTE TORÁCICO

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 30 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 el suspiro, 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 el suspiro, 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 el suspiro, 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 blanco hasta donde indique el fisioterapeuta, a su vez debe controlar el émbolo amarillo (mantenerlo entre las nubes y los árboles).
- Se debe realizar durante 15 minutos, un mínimo de 2 veces/día.



Una vez de cada 10 o 12 repeticiones, debe realizar una inspiración máxima hasta donde indica la marca del rotulador en el émbolo blanco.

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 un único soplido más dinámico en el último nivel, repitiéndolo varias veces al día (mínimo 3 veces/día).



Medición personalizada y rutina del ejercicio: