A. Plan de Ejercicios:

➢ **Con Afectación moderado:**

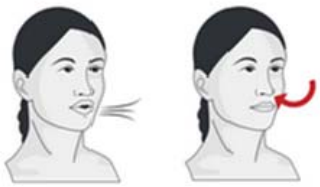
a) Plan de Ejercicios Respiratorios:

PRECAUCIONES A LA HORA DE REALIZAR LOS EJERCICIOS:

- No debe de sentir sensación de falta de aire mientras realiza los ejercicios.
- Evitar coger aire de forma exagerada cuando vaya a realizar los ejercicios, especialmente si usted ha sido fumador.
- No debe de sentir mareos, sudoración brusca ni alteraciones en la visión.
- No realice los ejercicios inmediatamente después de haber comido.
- En caso que usted observe una gran dificultad a la hora de realizar alguno de los ejercicios, contacte con su fisioterapeuta.
- Es recomendable hacer los ejercicios por la mañana y por la tarde.

1. Respiración diafragmática: Tire el aire por la boca con los labios fruncidos (como diciendo una “U”). Tome aire por la nariz suavemente y diríjalo al abdomen (imagínese que el abdomen es un globo que al tomar aire se hincha y al soltar el aire se deshincha).

   Inicie el ejercicio acostado boca arriba y cuando lo realice correctamente puede hacerlo sentado.
   3 series de 5 repeticiones con descanso de 1 minuto entre series.



(Dibujo tomado de la Web del ICOFV)

(Dibujo tomado de la Web del ICOFV)

2. Ejercicios Expansión Torácica en diferentes posturas:

- Estímulo de bases o expansión torácica inferior: Coloque sus manos en la parte inferior de las costillas a los lados. Tome aire por la nariz y note como sus manos se separan hacia los lados, tire el aire por la boca con los labios fruncidos y note como sus manos se aproximan hacia el centro. Empiece acostado y cuando controle el ejercicio puede realizarlo sentado. 3 series de 5 repeticiones con 1 minuto de descanso entre series.

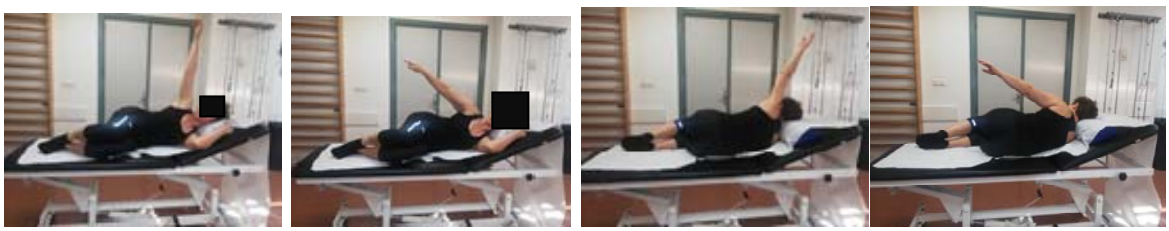
-

-

- Expansión torácica con elevación anterior de brazos; Acostado boca arriba, tome aire por la nariz hinchando la tripa y subiendo un brazo hacia el techo. A continuación baje el brazo hacia la cama mientras tira el aire tire el aire suavemente con los labios fruncidos (como diciendo una “U”). Repita con el otro brazo.3 series de 5 repeticiones con 1 minuto de descanso entre series.

-

- Expansión torácica con elevación lateral de brazos; Acostado de lado, tome aire por la nariz hinchando la tripa y subiendo el brazo que queda arriba hacia el techo. Baje el brazo hacia la cadera mientras tira el aire por la boca suavemente con los labios fruncidos (como diciendo una “U”). 3 series de 5 repeticiones con 1 minuto de descanso entre series.



3. Drenaje Bronquial: AFE (Aumento de Flujo Espiratorio): Los ejercicios de drenaje bronquial se realizan en caso de que el paciente tenga dificultad para la expulsión de secreciones. Si usted no nota que tiene el pecho cargado de mucosidad, no es necesario que realice estos ejercicios que describimos a continuación.

   1.º Tome aire por la nariz (poca cantidad) de forma lenta y expúlselo lentamente con labios fruncidos (diciendo una "U"). Repítalo 3 veces. (DESPEGAR SECRECIONES)
   VER VIDEO 1

   2.º A continuación, tome aire por la nariz de forma un poco más profunda y después tírelo de golpe con la boca abierta como si quisiera empañar un cristal o echar el aliento (glotis abierta). Repítalo tres veces. (AGRUPAR SECRECIONES)
   VER VIDEO 2

   3.º Por último, tome todo el aire que sea capaz por la nariz, inspirando profundamente y después tírelo de golpe con la boca abierta como si quisiera empañar un cristal o echar el aliento (glotis abierta) Hágalo solo **1 vez** ya que es al máximo de su capacidad. (EVACUAR SECRECIONES)
   VER VIDEO 3

b) Plan de Cinesiterapia: En la afectación moderada iniciaremos los ejercicios en decúbito supino y evolucionaremos hacia sedestación, y si es posible hacia bipedestación.

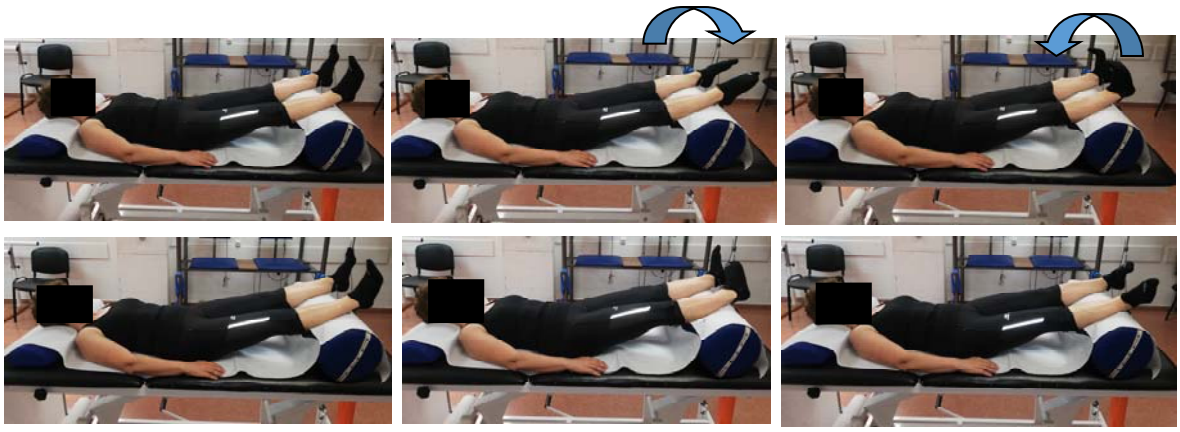
EJERCICIOS ACOSTADO

PRECAUCIONES Y RECOMENDACIONES A LA HORA DE REALIZAR LOS EJERCICIOS:

- No debe de sentir sensación de falta de aire ni aumento de la tos mientras realiza los ejercicios.
- No debe de sentir mareos, sudoración brusca ni alteraciones en la visión-
- En caso que usted observe una gran dificultad a la hora de realizar alguno de los ejercicios, suspéndalo inmediatamente y contacte con su fisioterapeuta.
- Si encuentra que realiza con fluidez la pauta, repita los ejercicios por la tarde.

EJERCICIOS CIRCULATORIOS: Túmbese boca arriba en la cama con las piernas estiradas. Sitúe los tobillos encima de unas almohadas. 1 serie de 10 repeticiones. Si no siente fatiga aumente una repetición por día hasta progresar a 3 series de 10 repeticiones.

- Mueva los pies arriba y abajo, sin mover las piernas.
- Haga círculos con los pies en ambas direcciones



FLEXO-ÉXTENSIÓN DE PIERNAS: 1 serie de 10 repeticiones con cada pierna. Si no siente fatiga aumente una repetición por día hasta progresar a 3 series de 10 repeticiones.

- Deslice la pierna por la cama con el talón apoyado, mientras lo acerca hacia el glúteo. Después estire la pierna y repita con la otra.

ISOMÉTRICOS DE CUÁDRICEPS: 1 serie de 10 repeticiones con ambas piernas a la vez. Si no siente fatiga aumente una repetición por día hasta progresar a 3 series de 10 repeticiones. Acostado boca arriba con una pequeña toalla bajo de las rodillas.

- Aprete las rodillas hacia la toalla subiendo la punta de los pies y mantenga esta presió durante 5 segundos y descanse.

ELEVACIÓN DE GLÚTEOS: 1 serie de 6 repeticiones. Si no siente fatiga aumente una repetición por día hasta progresar a 3 series de 6 repeticiones. Acostado boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en la cama.

- Tome aire tumbado. Eleve el glúteo mientras tira aire por la boca e intente mantenerse arriba 3 segundos. Baje lentamente tomando el aire.

ABDOMINALES: 1 serie de 6 repeticiones. Si no siente fatiga aumente una repetición por día hasta progresar a 3 series de 6 repeticiones. Acostado boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en la cama.

- Coja aire hinchando el abdomen, y cuando lo tire junte las costillas y lleve el ombligo hacia la cama, como si quisiera subirse la cremallera. Mantenga la postura mientras tira el aire. VER VIDEO 4
- Coja aire hinchando el abdomen, y al tirarlo, flexione una pierna llevando la rodiilla hacia el techo mientras hace resistencia con la mano. Repita con la otra pierna.

ELEVACIÓN DE HOMBROS: 1 serie de 10 repeticiones. Si no siente fatiga aumente una repetición por día hasta progresar a 3 series de 10 repeticiones. Acostado boca arriba con las piernas ligeramente dobladas.

- Coja el palo del recogedor con las manos separadas a la anchura de los hombros. Suba hasta la altura que sea capaz y baje lentamente.

FLEXO-EXTENSIÓN DE CODOS Y HOMBROS: 1 serie de 10 repeticiones. Si no siente fatiga aumente una repetición por día hasta progresar a 3 series de 10 repeticiones. Acostado boca arriba con las piernas ligeramente dobladas.

- Coja el palo del recogedor con las manos separadas a la anchura de los hombros y que vea los nudillos. Empuje el palo hacia el techo y baje lentamente.

MANOS: 1 serie de 10 repeticiones. Si no siente fatiga aumente una repetición por día hasta progresar a 3 series de 10 repeticiones.

- Abra y cierre las manos estirando bien los dedos.
- Cuente con los dedos.
- Retuerza una toalla como si quisiera escurrirla y desenrróllela.

Es conveniente que en la medida de sus posibilidades haga paseos frecuentes dentro del domicilio.

EJERCICIOS SENTADO

PRECAUCIONES Y RECOMENDACIONES A LA HORA DE REALIZAR LOS EJERCICIOS:

- No debe de sentir sensación de falta de aire ni aumento de la tos mientras realiza los ejercicios.
- No debe de sentir mareos, sudoración brusca ni alteraciones en la visión-
- En caso que usted observe una gran dificultad a la hora de realizar alguno de los ejercicios, suspéndalo inmediatamente y contacte con su fisioterapeuta.
- Si encuentra que realiza con fluidez la pauta, repita los ejercicios por la tarde.

EJERCICIOS DE CONTROL DE TRONCO: 1 serie de 10 repeticiones. Si no siente fatiga aumente una repetición por día hasta progresar a 3 series de 10 repeticiones. Siéntese en una silla, con los pies bien apoyados en el suelo y no apoye la espalda en el respaldo.

- Inclínese lateralmente estirando el brazo como si quisiera tocar el suelo, vuelva al centro, y repita con el otro lado.

EJERCICIOS DE CUÁDRICEPS Y PSOAS: 1 serie de 10 repeticiones. Si no siente fatiga aumente una repetición por día hasta progresar a 3 series de 10 repeticiones. Siéntese en una silla, con los pies bien apoyados en el suelo.

- Estire la rodilla llevando el pie hacia arriba, mantenga la postura 5 segundos y baje lentamente. Cambie de pierna.

- Eleve las rodillas al techo de forma alternativa, mantenga 5 segundos arriba y baje siempre lentamente.

SEPARAR Y APROXIMAR RODILLAS: 1 serie de 10 repeticiones. Si no siente fatiga aumente una repetición por día hasta progresar a 3 series de 10 repeticiones. Siéntese en una silla, con los pies bien apoyados en el suelo separados a la anchura de las caderas.

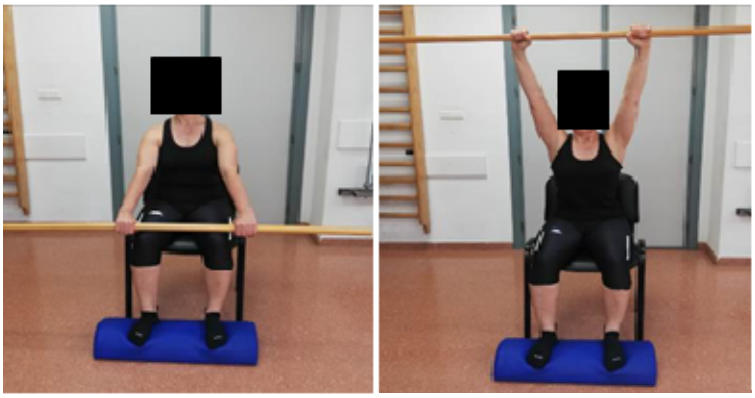
- Sítúe sus manos por fuera de las rodiillas. Separe las rodillas mientras aplica resistencia con sus manos, mantenga 5 segundos y descanse.
- Sítúe sus manos por dentro de las rodillas. Junte las rodillas mientras aplica resistencia con sus manos, mantenga 5 segundos y descanse.

LEVANTARSE Y SENTARSE DE LA SILLA: 1 serie de 10 repeticiones. Siéntese en una silla, con los pies bien apoyados en el suelo separados a la anchura de las caderas. Si no se siente seguro, coloque la silla delante de una mesa estable donde pueda apoyarse.

- Tome aire y al tirarlo levántese de la silla. Tome aire y mientras lo tira se sienta lentamente.

ELEVACIÓN DE HOMBROS: 1 serie de 10 repeticiones. Si no siente fatiga aumente una repetición por día hasta progresar a 3 series de 10 repeticiones. Acostado boca arriba con las piernas ligeramente dobladas.

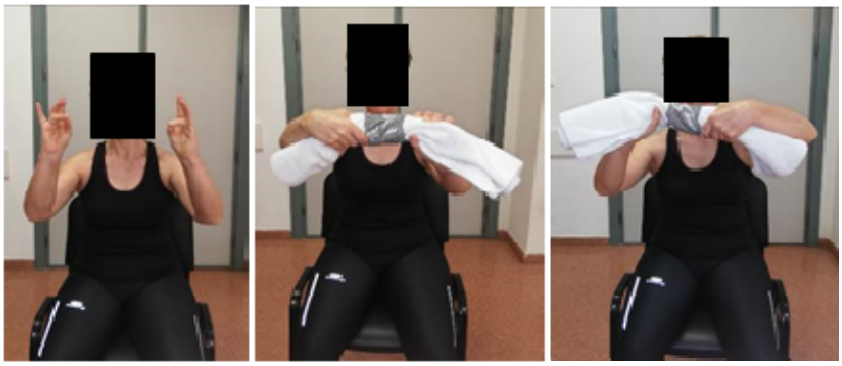
- Coja el palo del recogedor con las manos separadas a la anchura de los hombros. Suba hasta la altura que sea capaz y baje lentamente.



- Coloque el palo a la altura del pecho y extiéndalo hacia delante y hacia atrás doblando los codos.

MANOS: 1 serie de 10 repeticiones. Si no siente fatiga aumente una repetición por día hasta progresar a 3 series de 10 repeticiones. Realizar actividades manuales como:

- Cuente con los dedos.
- Pasar agua de un vaso a otro.
- Escurra un trapo.
- Colorear un dibujo, escribir…
- Jugar con puzles, juegos de mesa etc.



Es conveniente que en la medida de sus posibilidades haga paseos frecuentes dentro del domicilio.