

Nombre Paciente: _____

Firma del paciente: _____

Nombre del terapeuta: _____

Fecha: _____

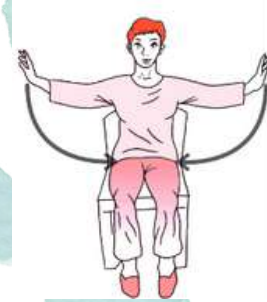
DESCRIPCIÓN

EJERCICIO

1. Tomar aire por la nariz profundamente mientras se llevan los brazos extendidos hacia arriba; botar el aire mientras se bajan los brazos. También se puede realizar de forma intercalada dependiendo de la capacidad del paciente, primero un brazo luego el otro.



2. En la misma posición anterior abrir los brazos hacia los lados, (abducción), mientras se toma aire por la nariz, botar el aire cuando se vuelve a pegar al cuerpo. se puede realizar la misma variación del ejercicio anterior.



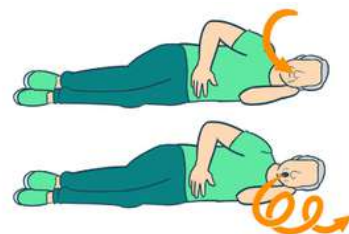
3. Reducción diafragmática: En la posición anterior las manos en el abdomen, tomar aire por la nariz fuertemente, y sentir como el abdomen se llena de aire, luego botar por la boca y este se debe retraer.



4. Tomar aire por la nariz, mientras se cuenta hasta cinco, sostener por tres segundos y luego botar por tres segundos y luego botar por la boca con los labios fruncidos como sise fuera apagar una vela, nuevamente contando hasta cinco.



5. Reclutamiento alveolar: Acostado de lado, realizar respiraciones profundas tomando aire por la nariz y botándolo por la boca. Cinco respiraciones, descansa dos y repite tres veces, primero un lado y luego de otro.



BIENESTAR INTEGRAL PLAN CASERO




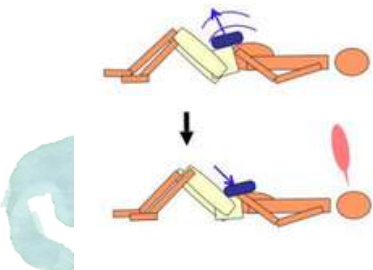
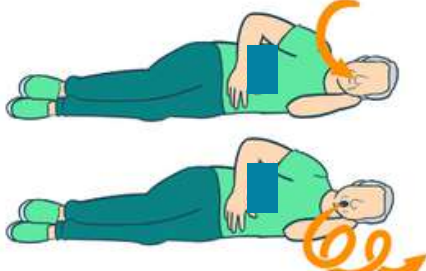
TERAPIA RESPIRATORIA PACIENTE ACTIVO

Nombre Paciente: _____

Firma del paciente: _____

Nombre del terapeuta: _____

Fecha: _____

DESCRIPCIÓN	EJERCICIO
<p>6. Tomar aire por la nariz tanto como sea posible, llenando el tórax y expandiéndolo, retener el aire por cinco segundos y luego botarlo por la boca hasta sentir que se queda sin aire. Repetir el ejercicio tres veces, con descansos de tres respiraciones.</p>	
<p>7. Fortalecimiento pulmonar: En posición boca arriba poner en el abdomen peso, (se puede iniciar con una o dos libras dependiendo de lo que el paciente resiste e ir aumentando progresivamente). Tomar aire por la nariz elevando el peso de el abdomen y luego botarlo por la boca descendiendo la pesa.</p>	
<p>8. Acostado de lado, ubicar las pesas sobre la caja torácica, y realizar el ejercicio anterior, luego realizarlo por el otro lado.</p>	

BIENESTAR INTEGRAL

