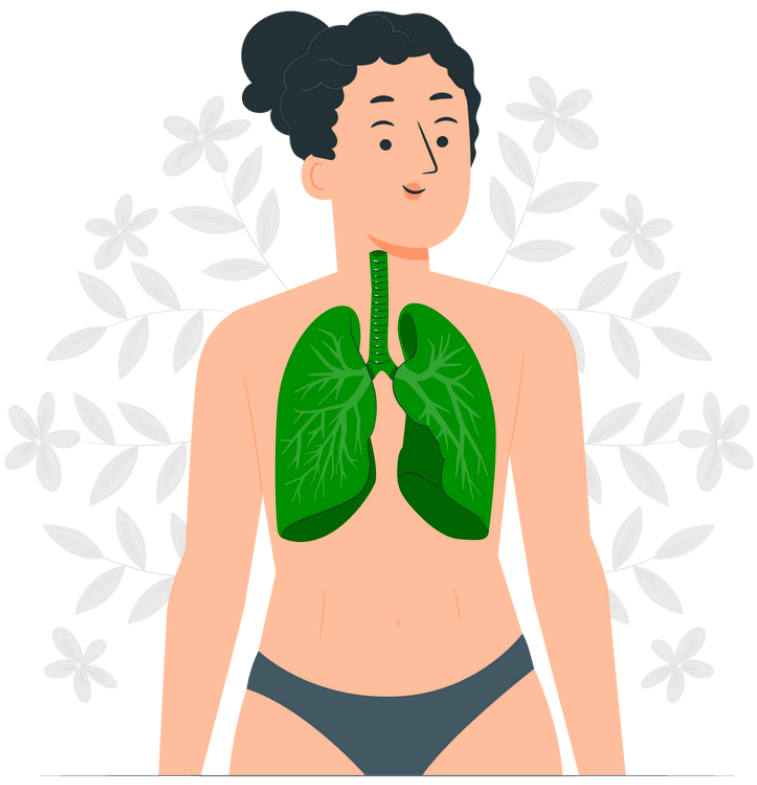
Ejercicios respiratorios para pacientes en cama

Recomendaciones para realizar los ejercicios

1. Mantener cabecera de la cama a 35 grados.

2. Observar patrón respiratorio durante los ejercicios y mirar cambios en la mecánica ventilatoria .

Tipos de ejercicios respiratorios



Ejercicios con pitillo, baso con media porción de agua: Inspiramos (respiramos) profundo, mantenemos el aire por 5 segundos contados mental mente y eliminamos el aire por el pitillo realizando así burbujas en el baso con agua. (realizar ejercicio 10 sesiones de 5 ciclos).

Ejercicio torácico: respiramos profundo expandiendo complemente el tórax, mantenemos la respiración por 5 segundo contados mentalmente, y eliminamos el aire por boca de manera lenta hasta sentir que los pulmones quedan completamente vacíos. (realizar ejercicio 10 sesiones de 5 ciclos.

Incentivos respiratorios: soplar con fuerza y sostener las bolitas elevadas el mayor tiempo posible (realizar 10 veces)

Incentivo respiratorio: Tomar aire por la boquilla del juguete, y mantener elevadas las bolas el mayor tiempo posible. (realizar 10 veces)

Estos ejercicios se realizan con el fin de mejorar la capacidad pulmonar (cantidad de aire que entra a los pulmones), y fortalecer músculos respiratorios.

COSMITET LTDA.