

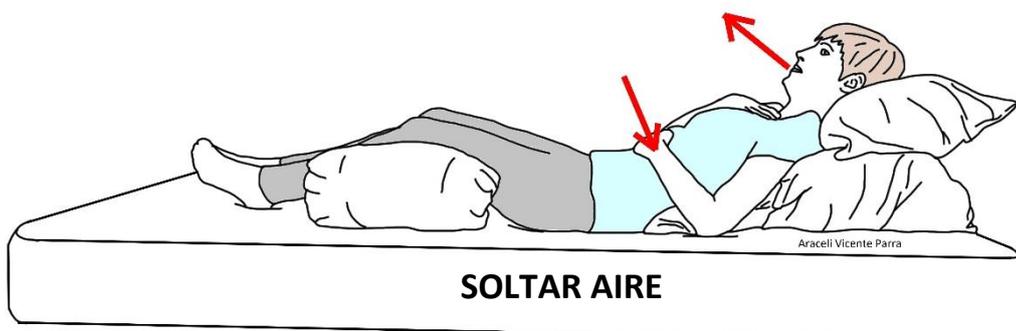
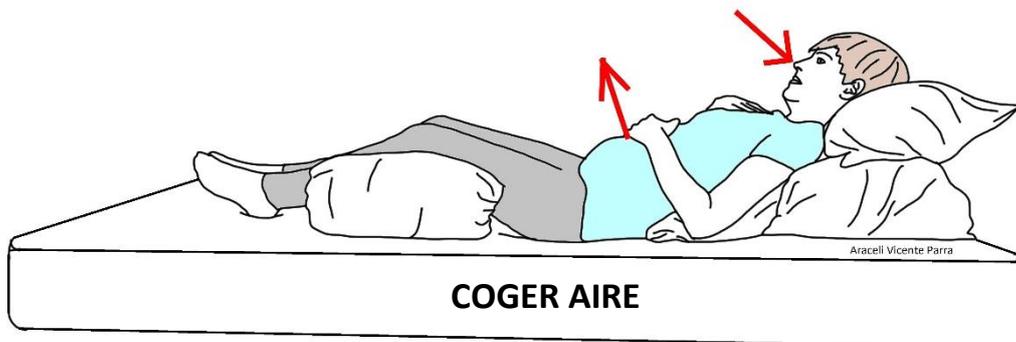
# **EJERCICIOS RESPIRATORIOS**

Servicio de Rehabilitación

Hospital Obispo Polanco

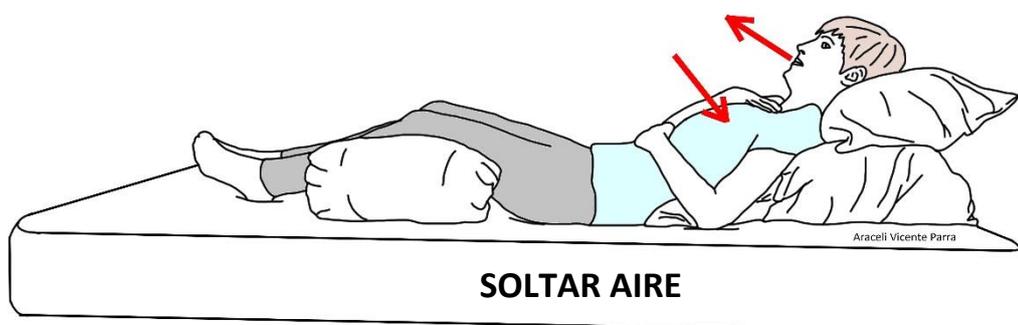
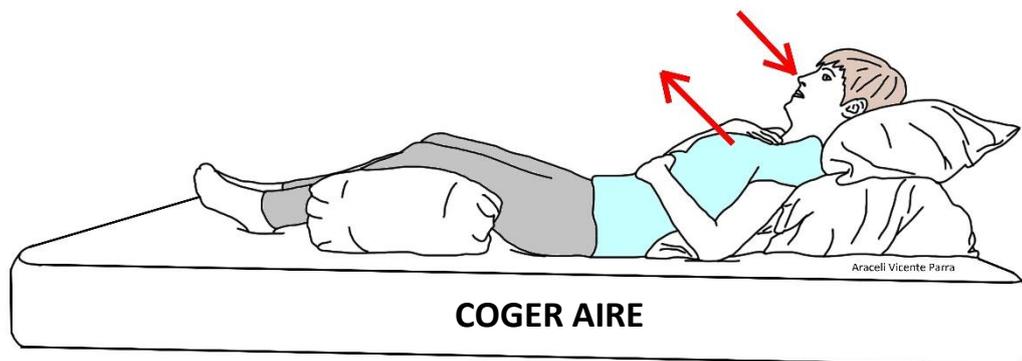
## 1. RESPIRACIÓN ABDOMINAL TUMBADO

- Tumbarse boca arriba con el cabecero incorporado a 30°.
- Coger aire por la nariz y llevarlo a la barriga, a la vez que la hinchemos. Intentar no mover el pecho.
- Soltar lentamente el aire por la boca a la vez que metemos la barriga.



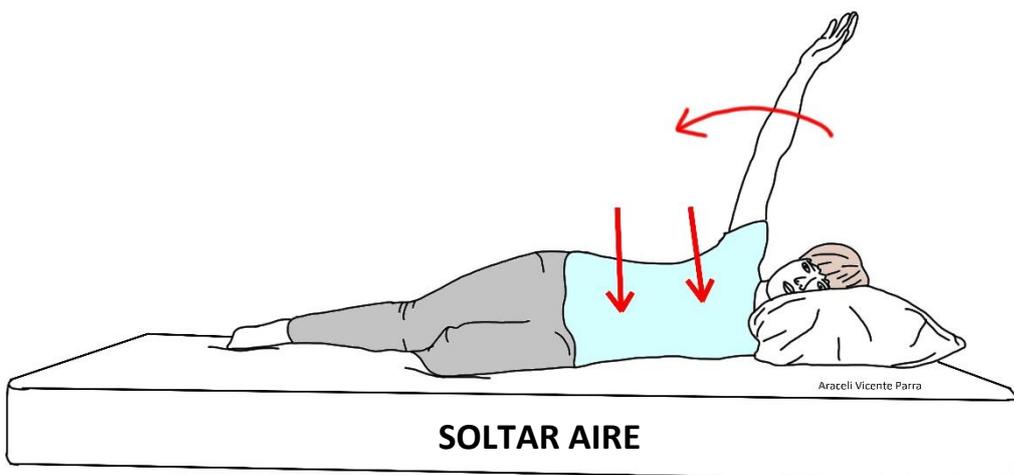
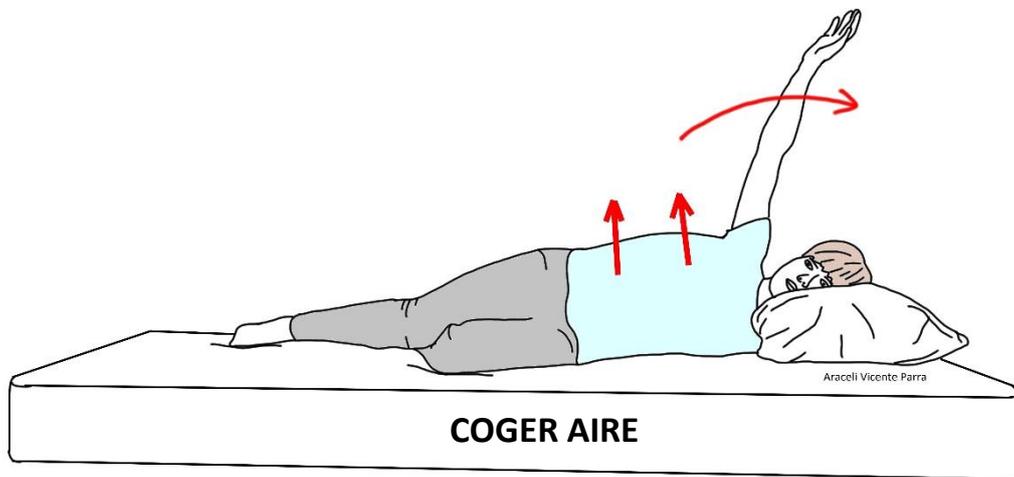
## 2. RESPIRACIÓN COSTAL TUMBADO

- Tumbarse boca arriba con el cabecero incorporado a 30°.
- Situar las manos en las costillas para notar como se mueven.
- Coger aire por la nariz dirigiéndolo al pecho e hincharlo.
- Soplar lentamente por la boca y notar como se deshincha el pecho.



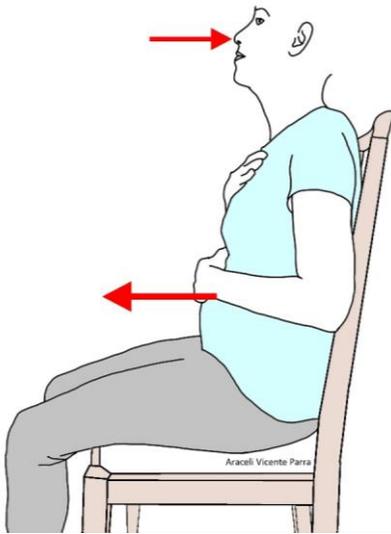
### 3. RESPIRACIÓN ABDOMINAL Y COSTAL TUMBADO DE LADO CON SEPARACIÓN DEL BRAZO

- Tumbarse de lado con la espalda recta y las rodillas un poco dobladas.
- Coger aire por la nariz y llevarlo hacia la barriga a la vez que llevamos el brazo hacia la cabeza.
- Soltar el aire lentamente a la vez que bajamos el brazo.

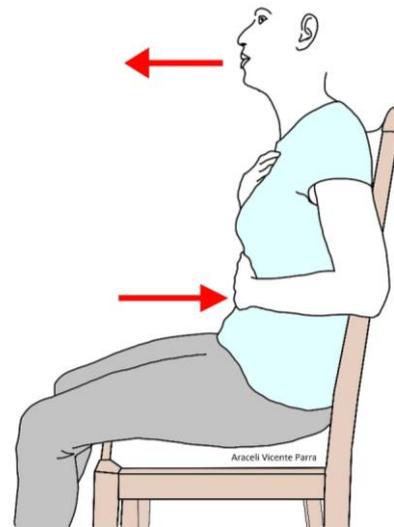


#### 4. RESPIRACIÓN ABDOMINAL SENTADO

- Coger aire por la nariz y llevarlo a la barriga, a la vez que la hinchamos. Intentar no mover el pecho.
- Soltar lentamente el aire por la boca a la vez que metemos la barriga.



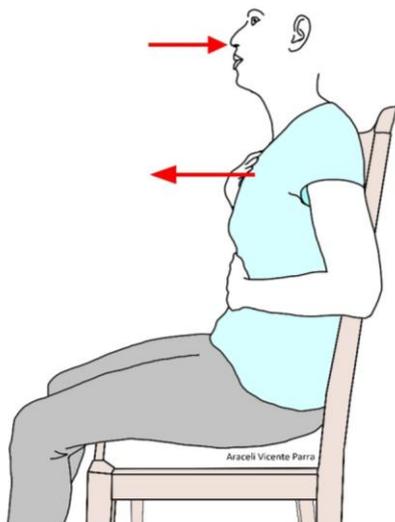
**COGER AIRE**



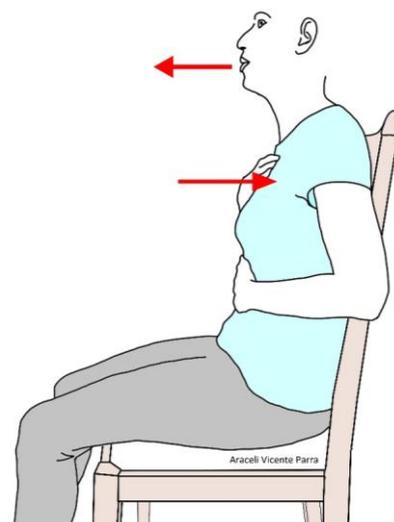
**SOLTAR AIRE**

#### 5. RESPIRACIÓN COSTAL SENTADO

- Coger aire por la nariz dirigiéndolo al pecho e hincharlo.
- Soplar lentamente por la boca y notar como se deshincha el pecho.



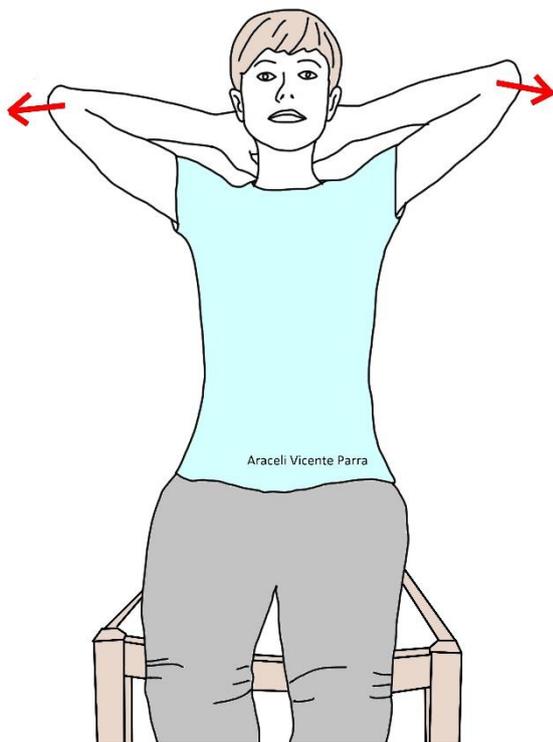
**COGER AIRE**



**SOLTAR AIRE**

## 6. EJERCICIO SENTADO

- Sentado en un taburete o silla, con las rodillas juntas, y las manos cogidas detrás de la nuca.
- Coger aire profundamente por la nariz llevando los codos hacia atrás.
- Soltar el aire lentamente por la boca mientras doblamos el cuerpo hacia delante y tocamos las rodillas con los codos.



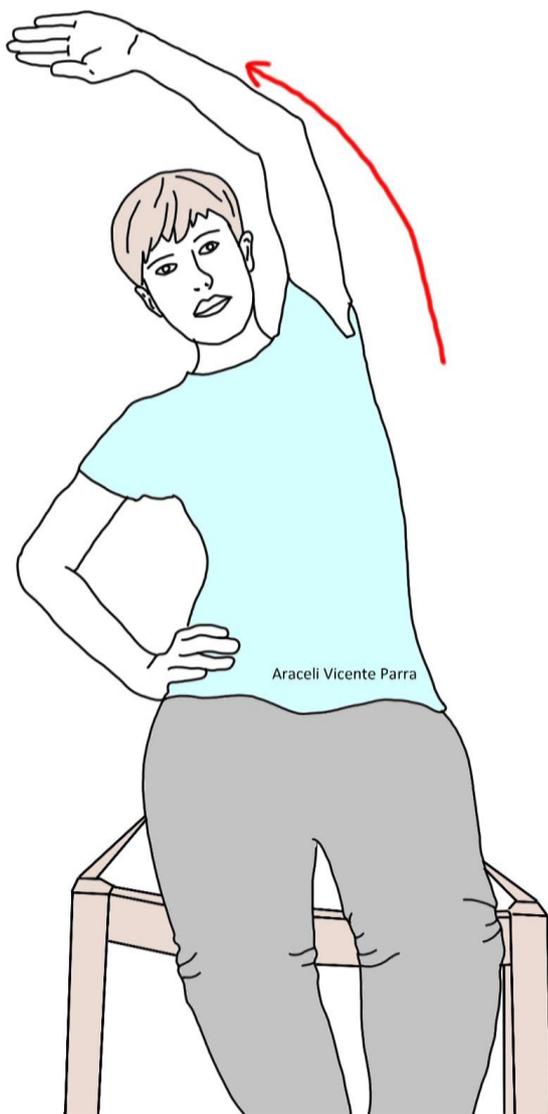
**COGER AIRE**



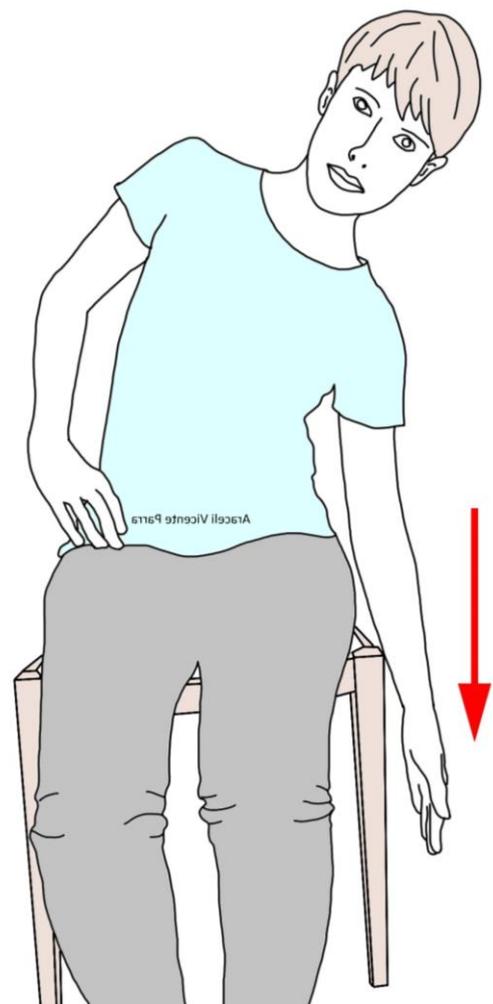
**SOLTAR AIRE**

## 7. EJERCICIO SENTADO

- Colocar una mano en la cintura y la otra elevada por encima de la cabeza.
- Coger aire lentamente por la nariz a la vez que nos inclinamos hacia el lado contrario.
- Soltar el aire lentamente por la boca mientras inclinamos el cuerpo e intentamos tocar el suelo con esa misma mano.
- Repetir el ejercicio con la otra mano.



**COGER AIRE**



**SOLTAR AIRE**

## RECOMENDACIONES

- Repetir cada ejercicio 8-10 veces.
- Descansar 2 minutos entre un ejercicio y otro.
- Hacer los ejercicios dos veces al día, mañana y tarde.
- En caso de dolor en el pecho, fatiga o mareos, suspender los ejercicios y consultar con el médico.
- Si tiene pulsioxímetro, controle que la saturación de oxígeno no baja de 92%.

En caso de duda, puede consultar con el Servicio de Rehabilitación llamando al teléfono del Hospital Obispo Polanco: 978 65 40 00