

RESPIMAT[®], 2 pulsaciones seguidas, 1 vez al día

Fecha de elaboración: Junio 2019



SPO.1008.062019

Ejercicios para mejorar la capacidad respiratoria para el paciente con EPOC



RESPIMAT®

con solo 3 sencillos pasos

USO DIARIO



1: GIRAR



2: ABRIR



3: PULSAR

2 pulsaciones seguidas, 1 vez al día

Repita los 3 pasos para realizar la 2ª pulsación

Pegar bloc

EJERCICIOS PARA EL TRONCO SUPERIOR

Estiramiento pectoral

Una buena postura facilita la respiración, ya que libera la presión sobre las costillas.

Para corregir la mala postura (con los hombros adelantados y cabeza adelantada), proponemos este sencillo ejercicio.



1.

Junta las manos por detrás de la espalda y extiende tus brazos.

2.

Con los brazos extendidos, intenta llevar tus hombros hacia atrás y tu pecho hacia adelante.



3.

Puedes llevar tus brazos hacia atrás, separándolos de tu espalda. Mantén la posición y respira profundamente.



Estiramiento musculatura intercostal

Para una correcta función respiratoria, se requiere una buena flexibilidad de la caja torácica. Con este estiramiento mantendremos esta flexibilidad permitiendo que nuestros pulmones puedan llenarse con un mayor volumen de aire.



1.

Junta tus manos por delante de ti y voltéalas, mostrando las palmas delante tuyo.

2.

Extiende los brazos hacia arriba con las palmas de las manos mirando hacia arriba, llegando tan alto como sea posible.



3.

Sin doblar los codos, inclínate hacia un costado. Manteniendo la posición, respira profundamente. Repite el ejercicio hacia el otro lado.



Aperturas de brazos

El uso de ordenadores y smartphones hace que nuestra espalda se encorve y oprima nuestros pulmones. Es necesario recuperar la postura correcta para liberar a nuestros pulmones y poder realizar una respiración completa y eficaz.

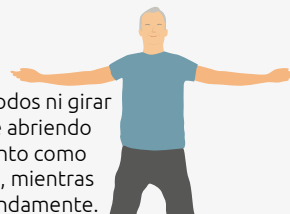


1.

Extiende tus brazos a la altura de tus hombros, con las palmas de las manos mirando hacia arriba.

2.

Sin doblar los codos ni girar tus manos, ve abriendo los brazos tanto como te sea posible, mientras inspiras profundamente.



3.

Suelta el aire a medida que vuelves a la posición inicial y repite el ejercicio.



EJERCICIOS PARA EL TRONCO INFERIOR

Steps

Cuando no puedas practicar ejercicio en el exterior, siempre puedes encontrar alternativas. Para el ejercicio que proponemos solo necesitarás un escalón.

1.

Sitúate delante del primer escalón de unas escaleras ascendentes.



2.

Se trata de subir y bajar de un escalón. Empieza subiendo con un pie.



3.

Luego sube el otro pie hasta el mismo nivel, y baja siguiendo el mismo orden de pies. Repite este ejercicio y prueba diferentes combinaciones.

Elevación de rodillas

Antes de iniciar cualquier actividad física es necesario preparar tu cuerpo. El siguiente ejercicio es muy sencillo y efectivo para realizar un calentamiento.

1.

El ejercicio consiste en elevar las rodillas alternativamente tanto como sea posible.



2.

Cada vez que levantemos una rodilla, esta buscará la mano contraria. Aumenta progresivamente el ritmo del ejercicio para que nuestro cuerpo vaya tomando temperatura.



3.

Podemos añadir desplazamiento al ejercicio variando la amplitud de la zancada y la velocidad, incidiendo más en la fuerza y en la potencia.



Estiramiento isquiotibial

Después de andar o correr, este ejercicio te ayudará a estirar la musculatura de la parte posterior de las piernas, evitando que se sobrecargue.

1.

Siéntate y extiende completamente la pierna, con el talón apoyado en el suelo y los dedos del pie tirando hacia a ti.



2.

Sin modificar la posición de la pierna y con la espalda completamente erguida, acerca tu mano hacia el pie lentamente hasta que sientas cierta tensión en la parte posterior de tu pierna.



3.

Mantén la posición y no bloquee la respiración. Dirige tu mirada hacia el horizonte en todo momento, y descansa la mano contraria sobre la pierna de apoyo para no sobrecargar la espalda.

