## BICICLETA

Comience por 5 minutos por la mañana y 5 minutos por la tarde todos los días.

Aumente 5 minutos cada semana.

| Semana nº | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Minutos mañana/ tarde | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 30 | 30 |

No pase a la fase siguiente si no tolera la anterior.

## EL PEDALIER

Para ejercitar las piernas: Busque un asiento cómodo, ponga el pedalier en el suelo delante de sus piernas y haga el ejercicio de la bicicleta

Para ejercitar los brazos: Ponga el pedalier en una mesa y realice los ejercicios de pedaleo de forma suave y progresiva de 10 a 15 minutos por la mañana y por la tarde.

## INCENTIVADOR VOLUMÉTRICO

Con la unidad en posición vertical, exhale de forma normal y luego coloque sus labios alrededor de la boquilla, sellándolos bien.

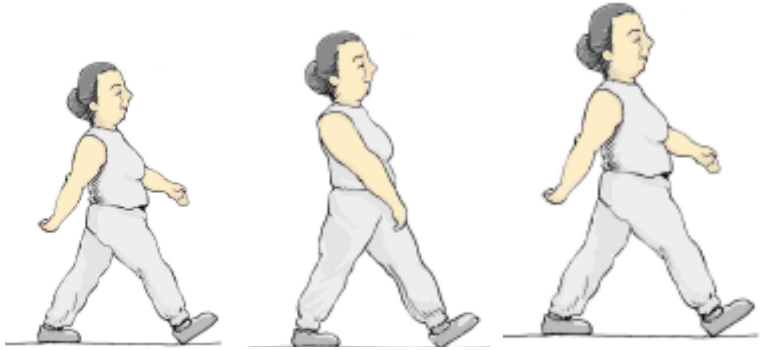
Tome aire a una velocidad suficiente para levantar sólo la bola de la primera cámara mientras que la segunda bola permanezca en reposo. Debe mantener esta maniobra el mayor tiempo posible. Luego debe contener la respiración por unos segundos (3-5 seg).

Retire la boquilla y exhale normalmente. Relájese. Después de cada inspiración profunda tómese un momento para descansar y respire normalmente.

**Hospital Costa del Sol**
**Autovía A7, Km 187**
**29603 Marbella (Málaga)**
**Telf.: 951976669-951976670**

Unidad de hospitalización de NEUMOLOGÍA

# REHABILITACIÓN RESPIRATORIA



Programa de ejercicios que mejorarán su estado físico y su calidad de vida.

JUNTA DE ANDALUCIA
Agencia Sanitaria Costa del Sol
CONSEJERÍA DE SALUD

## EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Su objetivo es aumentar la entrada de aire en los pulmones. Y son:

**Respiración con los labios fruncidos**: Coja el máximo de aire por la nariz , de forma lenta y profunda, hinchando el abdomen y después expúlselo por la boca de forma suave como si soplara.

**Expansión Costal**: Levante los brazos hasta la horizontal cogiendo por la nariz y bájelos expulsando el aire por la boca.

## EJERCICIOS DE BRAZOS

Su objetivo es tonificar los brazos y facilitar la realización de las tareas diarias.

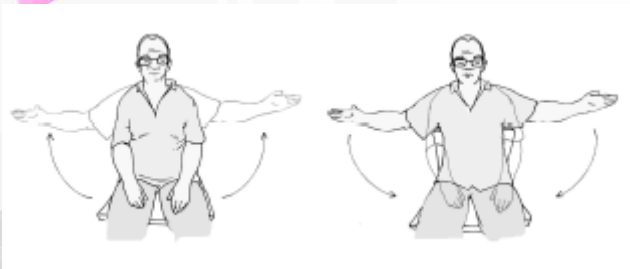
Se realizan cogiendo aire por la nariz y expulsándolo por la boca.

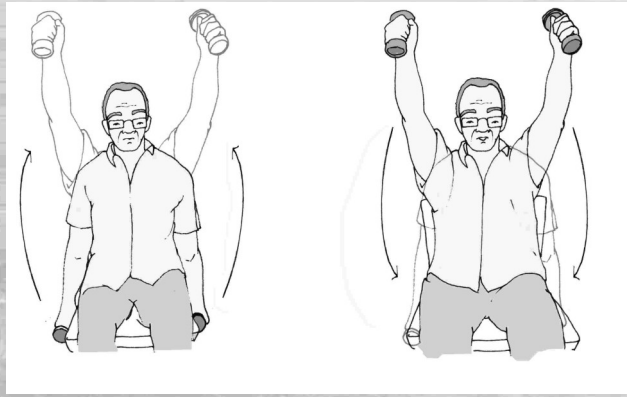
Se pueden realizar con pesas de 1 o 2 kg si no provoca dificultad respiratoria.

**Flexión de brazos**: Levante los brazos por delante del tronco hasta el máximo que pueda, por encima de la cabeza y manténgalos 3 segundos arriba.

**Abducción de brazos**: Abra los brazos hasta la altura de los hombros y manténgalos de 3 a 5 segundos arriba.

**Flexo-Extensión de Codos**: Con los brazos extendidos, flexione los codos y manténgalos así de 3 a 5 segundos.





## CAMINAR

Debe caminar despacio, por terreno llano, al ritmo que tolere, sin forzar

Evite los momentos del día de mas calor o frio

El objetivo es caminar de 30 minutos a 1 hora diaria, de 3 a 7 días a la semana. Comience por 15 minutos y aumente 5 minutos mas cada semana.

| Semana nº | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Minutos mañana/ tarde | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 60 |

No pase a la fase siguiente si no tolera la anterior.

Use ropa y calzado cómodo. Evite realizar los ejercicios en las 3 horas siguientes a la comida principal. Los ejercicios deben realizarse de forma suave y progresiva. Debemos coger aire por la nariz hinchando la barriga y echándolo por la boca como si soplara.