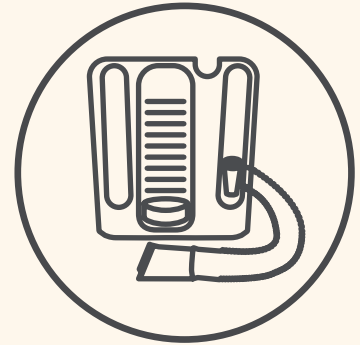


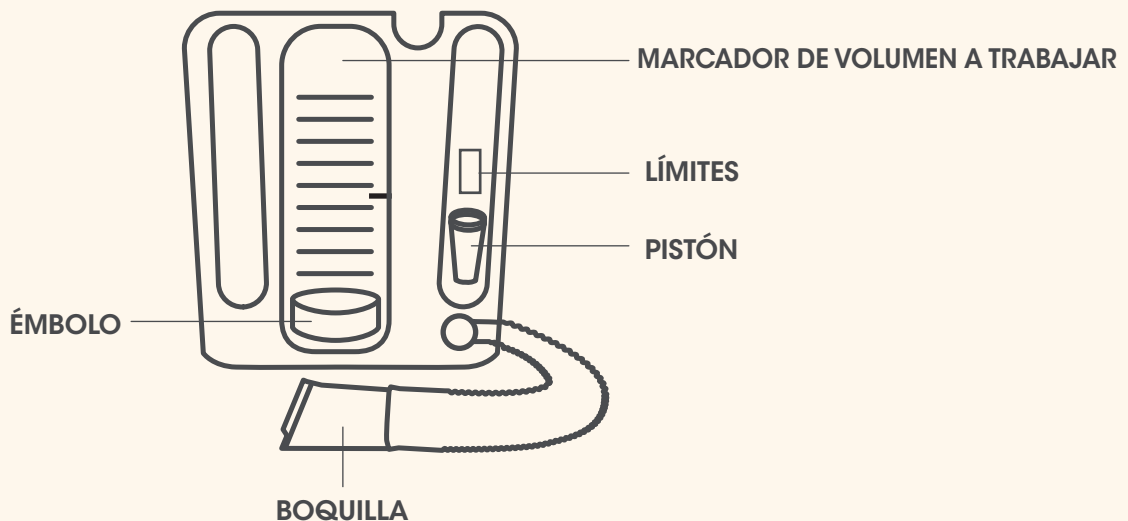


## EJERCICIO RESPIRATORIO: INCENTIVADOR VOLUMÉTRICO



Entrenamiento de volumen inspiratorio (coger aire).

El incentivador respiratorio es un dispositivo que sirve para aumentar la capacidad pulmonar con respiraciones profundas y completas.



Hacer 10 repeticiones (inspirar y espirar) por la mañana y por la tarde.

El fisioterapeuta indicará el volumen máximo a trabajar.



1. Siéntese en posición recta en una silla o en la cama.
2. Sostenga el dispositivo a la altura de los ojos.
3. Colóquese la boquilla en la boca y cierre los labios con firmeza evitando fugas de aire.
4. Inspirar aire lentamente, según el volumen marcado por el/la terapeuta, y subir el émbolo.





5. Durante la inspiración, el pistón situado a la derecha se tiene que mantener dentro del rango establecido por el dispositivo. Si el indicador no permanece entre los límites significa que está respirando demasiado fuerte o demasiado suave.
6. Una vez el émbolo llega al indicador, se realizará una apnea (aguantar el aire) hasta que vuelva a la posición inicial (abajo de todo).
7. Exhale lentamente por la boca. Descanse algunos segundos si es necesario.

Después de cada sesión, lavar el dispositivo con agua y jabón líquido suave y aclarar. Sacudir el exceso de agua y dejar secar en el aire. No calentar ni hervir.



Realizar el ejercicio cada día durante 8 semanas seguidas.

Precaución: si durante el entrenamiento se siente mareado/a o fatigado/a, descanse y hablelo con su fisioterapeuta.

Anotaciones: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_