



EJERCICIO RESPIRATORIO: TOS ASISTIDA – MANUAL



Entrenamiento del golpe de tos para eliminar secreciones de vías altas, en personas que no pueden eliminar las secreciones por sí mismas.

SI LA PERSONA NO ES AUTÓNOMA

1. Posición: semi incorporado en la cama o sentado en la silla.
2. Posicionar las manos del terapeuta/familiar/cuidador en el abdomen y en el pecho.





3. Realizar una inspiración lenta y profunda hasta llegar a la máxima inspiración posible.
4. Mantener el aire 2-3 segundos en apnea (sin respirar).
5. Expulsar el aire, haciendo el característico golpe de tos. Al mismo tiempo que el terapeuta/familiar/cuidador realiza una presión en el abdomen y en el pecho (maniobra-cuchara), en un intento de elevar las vísceras y el diafragma.



Realizar el ejercicio cuando hay necesidad de eliminar secreciones de vías altas.

No realizar más de 3 repeticiones, sino es eficaz.

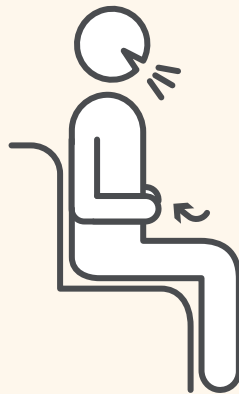
SI LA PERSONA ES AUTÓNOMA

1. Posición: semi incorporado en la cama o sentado en la silla.
2. Colocarse las manos en el abdomen.





3. Realizar una inspiración lenta y profunda hasta llegar a la máxima inspiración posible.
4. Mantener el aire 2-3 segundos en apnea (sin respirar).
5. Expulsar el aire haciendo el característico golpe de tos y al mismo tiempo realizará un movimiento con las manos presionado hacia adentro y arriba.



Realizar el ejercicio cuando hay necesidad de eliminar secreciones de vías altas.

No realizar más de 3 repeticiones, sino es eficaz.

Anotaciones: _____
