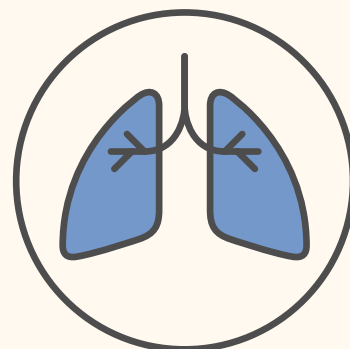




## PLAN PREVENTIVO DE FISIOTERAPIA RESPIRATORIA EN LA UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN



### NORMAS DE HIGIENE:

- Mantener una buena hidratación.
- Mantener libres las vías aéreas superiores (rinofaringia).

### EJERCICIOS A REALIZAR:

#### CONCIENCIACIÓN DE LA RESPIRACIÓN

- Respiración apical. Manos cruzadas sobre la zona costo-clavicular.
- Respiración costal. Manos sobre la zona lateral de la caja torácica.
- Respiración diafragmática. Manos sobre el abdomen. Ritmo de la respiración

1

2

3

4

#### EJERCICIOS DIAFRAGMÁTICOS

- Mantener la presión en la zona abdominal superior, per debajo de las costillas, con las manos, saquitos con peso, etc., para resistir la inspiración.

#### LABIOS PINZADOS

- Realizar una inspiración normal y resistir la espiración del aire pinzando los labios.

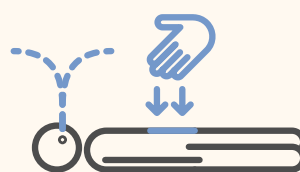
#### EJERCICIOS DE CONTROL DE LA ESPIRACIÓN

- Si no hay disfagia, hacer burbujas en un vaso con agua mediante una pipeta.
- Desplazar un pañuelo de papel soplando.

1.



2.



3.



4.





5

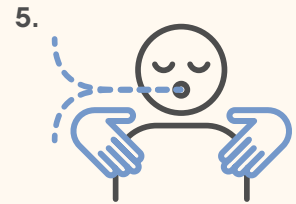
#### VENTILACIONES DIRIGIDAS

- Llevar el aire hasta la zona pulmonar que queremos expandir, dando estímulos táctiles mediante presiones manuales.

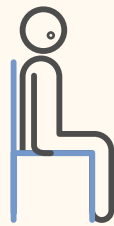
6

#### TRABAJO DE MUSCULATURA ACCESORIA

- Ejercicios respiratorios que implican la musculatura accesoria, mediante un trabajo de contrarresistencia interna (variaciones del flujo inspiratorio o espiratorio, variación de volúmenes) o externa (presiones manuales, cintas, etc.).



6.



Inicio



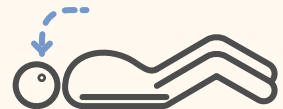
Inspiración  
2 segundos



Espiración  
4 segundos



Reposo



Inspiración, 2 segundos



Espiración, 4 segundos

Anotaciones:

---

---

---

---