



ENTRENAMIENTO ESPIRATORIO CON RESISTENCIA CON BOTTLE PEP



Bottle PEP (Presión Espiratoria Positiva) es un ejercicio que ayuda a mover las secreciones que están de manera " más profunda" en los pulmones hacia la zona más cercana a la boca, para después expulsarlas con una tos.

Se realizan espiraciones en una botella de agua a través de una cañita o tubo de plástico.





Hacer 4-5 series de 10 repeticiones (espirar).

El/la terapeuta le indicará la cantidad de agua inicial y cómo realizar el incremento.



- Sentarse en posición recta en una silla o en una cama.
- Añadir en una botella de 1,5 litros, 4 dedos de agua y una cañita o tubo de plástico.
- Colocar la cañita/tubo en la boca y cerrar los labios con firmeza alrededor.
- Soplar por la cañita/tubo de forma lenta y continuada para hacer burbujas en el agua.

Después de cada sesión, es recomendable cambiar el agua y limpiar la cañita con agua templada y un jabón líquido suave.



Realizar el ejercicio por la mañana y por la tarde todos los días durante 8 semanas.

Anotaciones: _____
