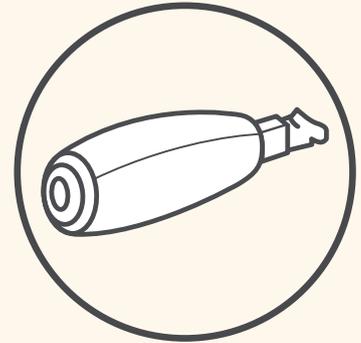
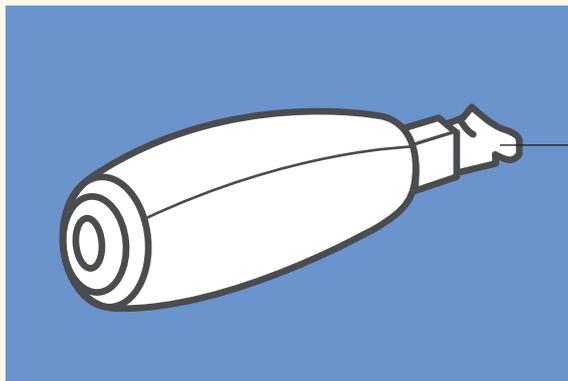




## ENTRENAMIENTO ESPIRATORIO CON ACAPELLA®



Acapella® es un dispositivo de terapia de PEP (Presión Espiratoria Positiva) vibratoria que ayuda a desplazar las secreciones pulmonares, mejorando así la función respiratoria.



FILTRO



Hacer 4- 5 series de 10 repeticiones (expirar)

El/la terapeuta le indicará el valor inicial y cómo realizar el incremento.



1. Sentarse en posición recta en una silla o en una cama.
2. Colocar la boquilla en la boca y cerrar los labios con firmeza alrededor.
3. Respirar de forma lenta y suave, inspirando aire y llenando los pulmones (no al máximo) aguantando la respiración 2 o 3 segundos.
4. Exhalar todo el aire de forma continuada durante 3 segundos, a la vez que se aprieta el abdomen.
5. Seguidamente hacer ejercicios de toser para expulsar secreciones.





Después de cada sesión, limpiar la boquilla 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: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_