

EJERCICIOS TERAPÉUTICOS - FISIOTERAPIA RESPIRATORIA

Estos ejercicios terapéuticos de fisioterapia respiratoria tienen como objetivo mejorar la función pulmonar y el patrón ventilatorio, tras la infección por coronavirus y ayudar a la reincorporación a la vida normal en los casos de aislamiento. Son técnicas orientadas a aumentar el volumen pulmonar inspiratorio y reducir la dificultad respiratoria.



No realizar estos ejercicios si existe sospecha o con diagnóstico de coronavirus. En estos casos se realizarán las recomendaciones de su fisioterapeuta o personal sanitario de referencia.

1



Manos en la tripa.
Cogemos aire
hinchándola y al
soltar relajamos.

2



Manos en
costado (a los
lados). Cogemos
aire dirigiéndolo
a las costillas.

3



Una mano en
parrilla costal, el
otro brazo a
lo largo del
cuerpo.
Cogemos aire y
subimos el brazo.
Al soltar lo
bajamos.

4



Colocamos los brazos a los lados, a lo largo del cuerpo. Al coger aire llevamos los brazos hacia arriba y al soltar los bajamos.

5



Colocamos los brazos a los lados, a lo largo del cuerpo. Al coger aire ponemos los brazos en cruz y al soltar los bajamos.

6



Manos en la tripa. Cogemos aire hinchándola y al soltar relajamos.

7



Manos en costado (a los lados). Cogemos aire dirigiéndolo a las costillas.

8



Colocamos los brazos a los lados, a lo largo del cuerpo. Al coger aire llevamos los brazos hacia arriba y al soltar los bajamos.

9



Colocamos los brazos a los lados, a lo largo del cuerpo. Al coger aire llevamos los brazos hacia arriba hasta chocar palmas y al soltar los bajamos

 **Solimat**
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 72

www.solimat.com

