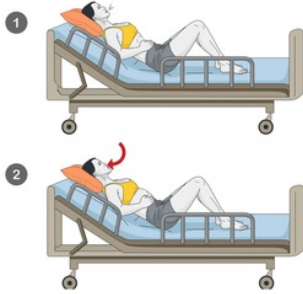


EJERCICIOS RESPIRATORIOS: COVID-19

Ejercicios para pacientes con problemas respiratorios por COVID-19. Este programa NO sustituye las pautas marcadas por tus médicos/fisioterapeutas. NO DEBES SENTIR DOLOR, FATIGA NI FALTA DE AIRE en su realización. Si los sientes, PARA y descansa. IMPORTANTE: realízalos con la mascarilla si periodo de contagio.

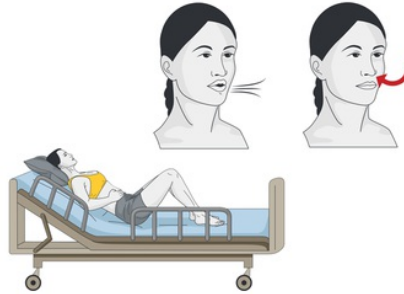
Respiración abdómino-diafragmática. Posición acostada, elevación cabezal 30-45°



5 reps

Respiración lenta y profunda. Expúlsalo el aire x la boca y tómallo x la nariz. Con manos en abdomen comprueba que < y >

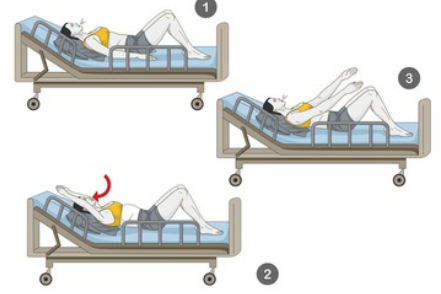
Espiración con labios fruncidos. Posición acostada, elevación cabezal 35-40°.



5 reps

Sopla el aire a través de la boca como si silbases, y cógelolo por la nariz como si olieses flor. Lenta y progresivamente.

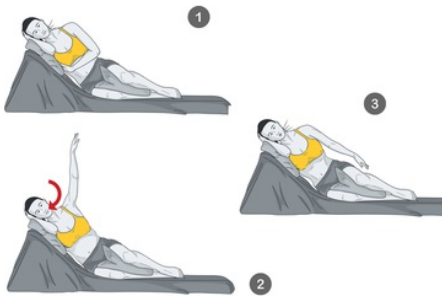
Respiración con expansión costal y elevación de brazos. Acostado. Elevación cabezal 30-45°.



5 reps

En posición inicial sopla el aire y desp. tómallo por la nariz, mientras subes los brazos. Al bajarlos, sopla el aire.

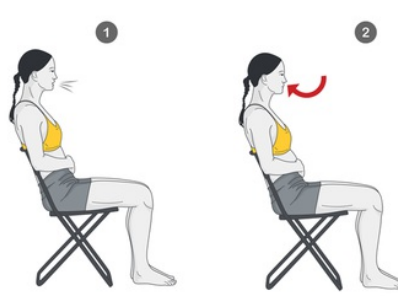
Espiración con labios fruncidos. Acostado de lado



5 reps

Sopla el aire. Después tómallo x la nariz mientras separas el brazo. Al bajarlo, sopla el aire. Cambia de lado y repite.

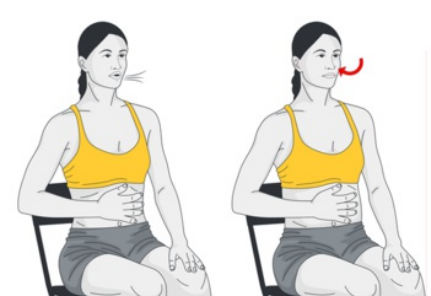
Respiración abdómino-diafragmática. Posición sentada.



5 reps

Respira lenta y profundamente, notando q el abdomen disminuye al soplar el aire x la boca y aumenta al cogerlo x la nariz

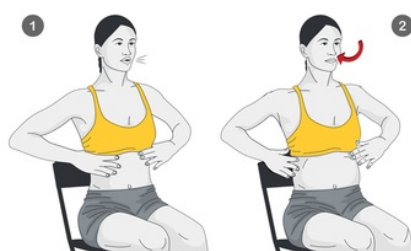
Espiración labios fruncidos. Posición sentada.



5 reps

Sopla el aire como si silbases y cógelolo por la nariz como si olieses una flor. Hazlo lenta y progresivamente.

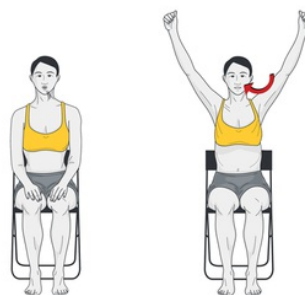
Respiración costo-diafragmática. Posición sentada.



5 reps

Manos sobre costados. Tira el aire x la boca mientras se aproximan tus manos. Al tomar aire, aumenta tu diámetro costal.

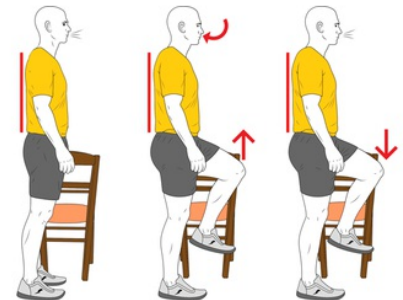
Expansión costal apertura de brazos. Posición sentada.



5 reps

Sopla el aire, y al tomarlo x la nariz, eleva los brazos con ligera separación. Al descenderlos sopla el aire, lentamente

Respiración coordinada con elevación de pierna



5 reps

Sopla el aire, y tómallo por la nariz durante la elevación de una pierna, y al bajarla sopla el aire.