

## SERVICIO DE REHABILITACIÓN

Reh@bilitación  
**Valdecilla**



### EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Recomendación: 2 veces al día

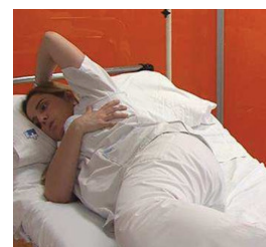
#### Ejercicio 1: RESPIRACIÓN ABDOMINO-DIAFRAGMÁTICA 10 repeticiones

- Manos en la barriga.
- Coja aire por la nariz hacia el abdomen Notando como se hincha.
- Echar el aire despacio por la nariz metiendo el abdomen hacia dentro.



#### Ejercicio 2: EXPANSIONES COSTALES DIRIGIDAS 5 repeticiones/lado

- Eleve el brazo por encima de la cabeza.
- Inspire dirigiendo el aire hacia la axila.
- Expulse el aire despacio por la boca.



#### Ejercicio 3: EXPANSIÓN TORÁCICA

5 repeticiones

- Manos sobre costillas inferiores.
- Inspirar hinchando la caja torácica.
- Expulsar aire realizando presión sobre las costillas.



#### Ejercicio 4: EDUCACIÓN DE LA TOS

- Realizarlo cuando tenga ganas de toser.
- Cruzar brazos sobre tórax.
- Tronco semiflexionado.



## Ejercicio 5: EXPANSIÓN TORÁCICA CON MOVILIZACIÓN DE EXTREMIDADES SUPERIORES

10 repeticiones

- Entrelazar las manos.
- Al inspirar el aire, elevar los brazos hasta un nivel cómodo.
- Expulsar el aire despacio en 2 tiempos.



## Ejercicio 6: ESPIRACIÓN CON GLOTIS ABIERTA

10 repeticiones

- Cruce los brazos delante del cuerpo.
- Inspiración máxima.
- Expulsar aire con la boca abierta.



## Ejercicio 7: RESPIRACIÓN ABDOMINODIAFRAGMÁTICA EN DIFERENTES POSICIONES

10 repeticiones

- Mano en abdomen.
- Inspire despacio por la nariz.
- Note cómo se hincha la barriga.
- Expulse el aire metiendo el abdomen hacia dentro.



YouTube : [Somos Valdecilla](#) – Listas de Reproducción "Rehabilitación"

**POR FAVOR LEA ESTA INFORMACIÓN,**

**LE SERÁ ÚTIL**

**Realice los ejercicios en una posición cómoda.  
En el caso de notar fatiga o tener dolor, detenga el ejercicio, repose.**

Servicio de Rehabilitación  
Teléfono: 942 202611



Hospital Universitario "Marqués de Valdecilla"  
Avda. de Valdecilla, s/n  
Santander C.P. 39008