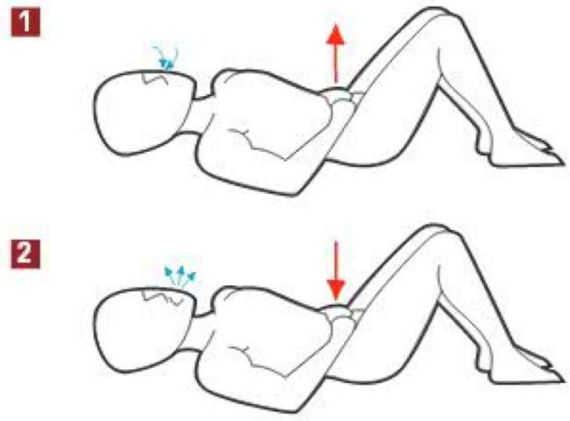
SECCEDUCA

Cirugía y…

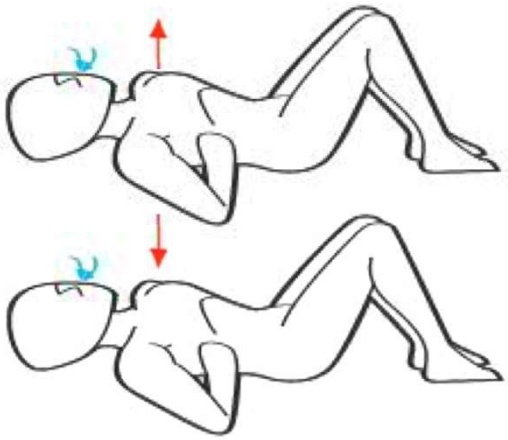
Rehabilitación respiratoria

La fisioterapia respiratoria puede llevarse a cabo tanto mediante **ejercicios respiratorios** como con la utilización del incentivador volumétrico. **Atienda a las indicaciones del equipo quirúrgico y de médicos rehabilitadores/fisioterapeutas** de su centro sobre los ejercicios a realizar. Complementariamente, a continuación, puede encontrar otros ejercicios que puede realizar, **tanto previamente a la intervención quirúrgica para optimizar su función respiratoria y conseguir un adecuado aprendizaje del funcionamiento del incentivador, como posteriormente** a la misma para conseguir una adecuada rehabilitación respiratoria.

Ejercicios de respiración abdominal



Ejercicios de respiración torácica



Aunque existen varios diseños, todos tienen un funcionamiento básicamente similar. Con estos dispositivos se pretende **medir y estimular la realización de respiraciones profundas** para favorecer la movilización de secreciones respiratorias, así como promover una adecuada expansión pulmonar. Debe realizar **respiraciones pausadas, fundamentalmente basadas en la técnica de respiración abdominal**. Para ello, expulsará todo el aire que pueda de los pulmones e inmediatamente ajustará la boquilla a los labios para realizar una inspiración profunda y lenta. **No debe realizarla como un pico de inspiración rápido** ya que no se alcanzará el beneficio respiratorio. A tal efecto, los dispositivos suelen incorporar **un testigo para indicarle que el flujo de aire es demasiado rápido**. Cuando no pueda introducir más aire, liberará la boquilla de los labios y procederá a expulsar el aire de nuevo para realizar un nuevo ciclo. Podrá ver como, progresivamente, el volumen de aire que puede introducir será cada vez mejor. Realice estos ejercicios en tandas de **10 respiraciones con adecuado descanso entre ellas y alternándolos con paseos y ejercicios físicos descritos en otra infografía**. No realice ejercicios respiratorios de forma prolongada e intensa pues podría marearse consecuencia de la hiperventilación. La fisioterapia respiratoria es más eficaz insistiendo más en la frecuencia que en la intensidad, de tal forma que **es preferible que haga pocas repeticiones en cada tanda, pero en múltiples ocasiones a lo largo del día** que una tanda con mucho esfuerzo pocas veces al día. Asimismo, tenga paciencia ya que, en ocasiones, el volumen de aire que moviliza puede ser pobre y marcadamente inferior al preoperatorio.

Ejemplos de incentivador volumétrico, corsé esternal y técnica de autoprotección esternal en los accesos de tos

Dr. E. Martín Gutiérrez