GUÍA DE EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN PARA PACIENTES CON EPOC

Servicio de Medicina Física y Rehabilitación

Edición: Enero 2024

GENERALITAT VALENCIANA

Hospital General Universitari de Castelló

GUÍA DE EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN PARA PACIENTES CON EPOC

A continuación, se le van a indicar una serie de ejercicios para que usted realice de manera autónoma como parte de su tratamiento rehabilitador durante su ingreso, y una vez esté de alta, para continuarlos en su domicilio. En caso de duda consulte a su fisioterapeuta.

Estos ejercicios se van a dividir en dos bloques, por un lado la **rehabilitación osteomuscular** y por otro la **rehabilitación respiratoria**.

SUSPENDER EL TRATAMIENTO SI…

- Fiebre (>38ºC).
- Empeoramiento de la sensación de falta de aire.
- Dolor torácico.
- Palpitaciones en el pecho, mareo.

La intensidad del ejercicio se realizará según la **escala de Borg.** Consiste en una escala que numera el grado de esfuerzo para asegurar la intensidad correcta, provocando el máximo beneficio y evitando los posibles riesgos.

	Escala de Borg	
0	Reposo	
1	Muy muy Suave	
2	Muy Suave	
3	Suave	
4	Algo Duro	
5	Duro	
6	Más Duro	
7	Muy Duro	
8	Muy muy Duro	
9	Máximo	
10	Extremadamente Máximo	

Trabajar a una intensidad 1-2 es similar a realizar una **actividad muy ligera** (similar a cuando nos vestimos o nos aseamos).

Trabajar a una intensidad 3-4 es algo **más intenso** (paseo relajante por el parque mientras hablamos con alguien).

NO REALIZAREMOS UN ESFUERZO MAYOR AL NIVEL 4 (sería similar a caminar a una velocidad rápida, nos cuesta respirar y hablar a la vez).

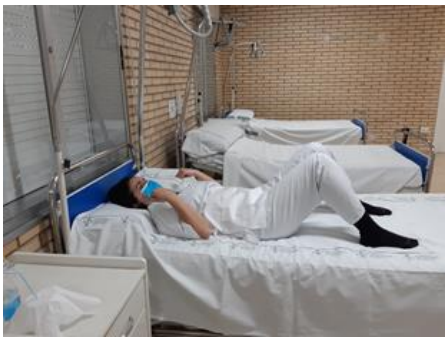
ACONDICIONAMIENTO OSTEOMUSCULAR

- Duración: **10-15 minutos**.
- Frecuencia: **2 veces al día** (mañana y tarde). Si no lo tolera hágalo de forma intermitente a lo largo del día.
- Número de **repeticiones** por ejercicio: **5-10** según tolerancia. A un ritmo lento.
- **Descanse entre ejercicio y ejercicio** lo que sea necesario. **Evite la fatiga.**
- **Evite cambios bruscos** de posición.

1. Elevación de brazos.

2. Separación o aproximación de brazos.

3. Flexión de codos.



4. Posición tumbada: flexión de cadera (5 veces con cada pierna alternativamente)

5. Posición tumbada: rotación interna y externa de cadera

6. Posición tumbada: contracción isométrica del cuádriceps
   Coloque una toalla o cojín debajo de su rodilla y apriete durante 6 segundos.

7. Posición tumbada: Elevar la pierna extendida (5 repeticiones con cada pierna alternativamente)

8. Posición tumbada: Subir los glúteos.

9. Abducción-Aducción de caderas : Separación y aproximación de caderas.

10. Sentado: elevar rodilla y mantener la rodilla elevada entre 2 -5 segundos, alterne ambas piernas.

11. Sentado: estirar la rodilla y mantener la pierna elevada entre 3-5 segundos, alterne ambas piernas.

12. Sentado: abrir y cerrar piernas.

13. Sentado: pies juntos delante-atrás.

14. Flexión y extensión de tobillo.

15. Rotación de hombros.

16. Estiramientos región lateral del cuello mantener 15 segundos (6 repeticiones: 3 de cada lado)

Sólo si camina con autonomía por la habitación puede realizar los siguientes ejercicios así como paseos cortos.

17. Paso al frente con extensión de brazos (10 pasos)

18. Paso lateral con brazos arriba (5 pasos hacia la derecha y 5 pasos hacia la izquierda)

19. Extensión de cadera, alterne ambas piernas.

20. Separación de cadera, alterne ambas piernas.

21. Puntillas y talones.

22. Sentarse y levantarse de la silla.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

- No tenga prisa, **respiración lenta y profunda.**
- No olvide cuando **tosa**: gire la cabeza y hágalo sobre la parte interna de su brazo (no sobre su mano). Si **expectora**, utilice pañuelos deshechables. Recuerde lavarse las manos.
- Frecuencia: al menos, 1-2 veces al día.
- Número de repeticiones de cada ejercicio: 5-10, según tolerancia. Si se marea, detenga el ejercicio.

23. <u>Ejercicio de expansión torácica con elevación de brazos:</u>
    Sentado con la espalda erguida separada del respaldo, si es posible. Mantenga los hombros relajados, alejados de las orejas.
    Coja aire profundamente (como si oliera una flor) mientras levanta ambos brazos con los dedos entrelazados y expulse el aire con los labios fruncidos (como si soplara una vela) al bajar los brazos.

24. Respiración costal:
Sentado con la espalda erguida separada del respaldo, mantenga los hombros relajados. Coloque sus manos sobre las costillas.
Expulse todo el aire con los labios fruncidos lentamente (sople una vela) .
A continuación, coja aire profundamente dirigiéndolo hacia sus manos (región costal inferior), mantenga pocos segundos la inspiración y sople lentamente.

25. Respiración abdomino-diafragmática:
Puede elegir hacer el ejercicio sentado o acostado.
Mantenga los hombros relajados. Coloque las manos sobre su abdomen.
Expulse todo el aire lentamente con los labios fruncidos (sople una vela)
A continuación, inspire profundamente dirigiendo el aire hacia sus manos. Mantenga pocos segundos la inspiración y sople lentamente.
Si lo realiza correctamente podrá notar como el aire eleva su abdomen cuando inspira y desciende cuando espira.

26. Ejercicios de espiración con ayuda de presión espiratoria positiva (Bottle PEP):

Este ejercicio ayudará a mover hacia la zona más cercana a la boca secreciones que puedan estar de manera ''más profunda'' en los pulmones de modo que sean fácilmente eliminadas con la tos.
Llenaremos una botella con 5-7 cm (3 dedos) de agua. Utilizaremos una pajita para soplar haciendo burbujas durante 5-10 minutos, 1 ó 2 veces al día.
Para evitar salpicaduras puede colocar un papel o plástico a modo de tapón haciéndole un pequeño orificio para la pajita.

Servicio de Medicina Física y Rehabilitación

Hospital General Universitari de Castelló