Plan casero - Respiración

1

- Acostado boca arriba con las piernas semiflexionadas o sentado en una silla.
- Tomar aire por la nariz (el máximo que pueda) y sacar lentamente por la boca con los labios fruncidos (como apagando una vela).
- Asegúrese que el abdomen crezca al tomar aire (inspirar) y se disminuye al sacar el aire (espirar).
- Realizar por la mañana de 10 a15 respiraciones.

2

- Sentado en una silla o de pie, tomar aire por la nariz (inspiración profunda) y soltar por la boca como soplando una vela (espiración profunda).

- Durante el tiempo que dure la espiración, debe contraer los músculos del piso pélvico pensando que va a evitar soltar la orina, realizar este ejercicio de 10 a 15 repeticiones.

Plan casero - Respiración

3 Soplar a través de un pitillo conectado a una botella de agua, generando burbujas, durante 5 a 10 minutos, dos veces al día. Para mejorar las espiraciones, mientras se realiza, debe contraer los músculos del piso pélvico pensando que va a evitar soltar la orina.

4 Acostado boca arriba o acostado con rodillas flexionadas y los brazos extendidos hacia el lado del tronco, tomar aire profundo. Girar ambos miembros inferiores hacia la izquierda mientras realiza una espiración y contraer los músculos de piso pélvico, luego realizar giro hacia la derecha, siguiendo la misma indicación. Repetir ese ejercicio de 10 a 15 veces.

INDICACIONES DEL FISIOTERAPEUTA: