

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA MOVILIDAD DE LA CAJA TORÁCICA

Estos ejercicios le ayudarán a mejorar la movilidad de la caja torácica y le permitirán aumentar el volumen de aire que entra en su pulmón reduciendo así la dificultad respiratoria.

De pie

Esta respiración le permitirá controlar y mejorar la sensación de disnea o ahogo en las actividades de la vida diaria.

1. Inspire por la nariz y al mismo tiempo levante los brazos con las palmas de las manos mirando hacia adentro hasta que se unan.
2. Ahora gire las palmas hacia afuera y baje los brazos mientras saca el aire.

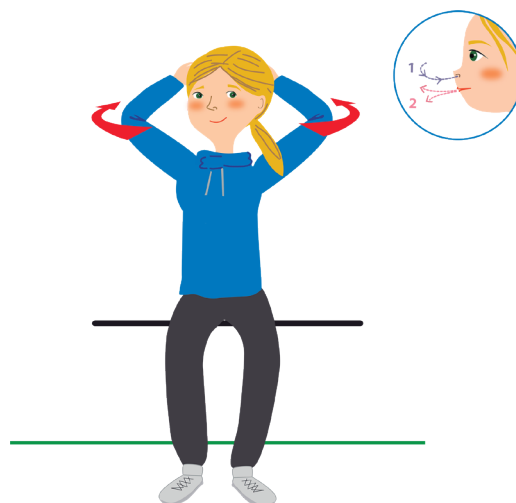


1. Haga movimientos circulares con los brazos hacia atrás (como si nadara de espaldas). Este ejercicio favorece la apertura del tórax.

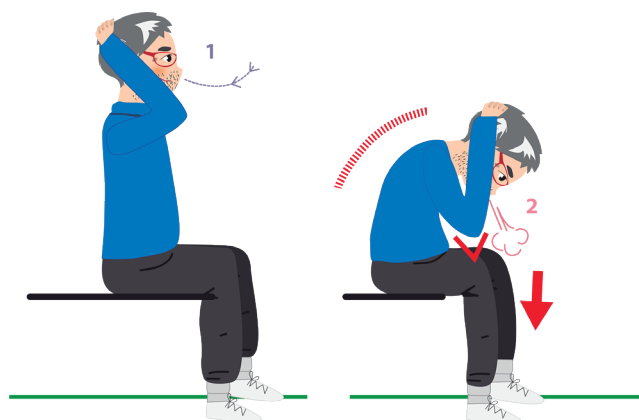


Sentado

1. Coloque las manos detrás de la cabeza.
2. Inspire por la nariz y lleve los codos hacia atrás.
3. Espire con los labios fruncidos.

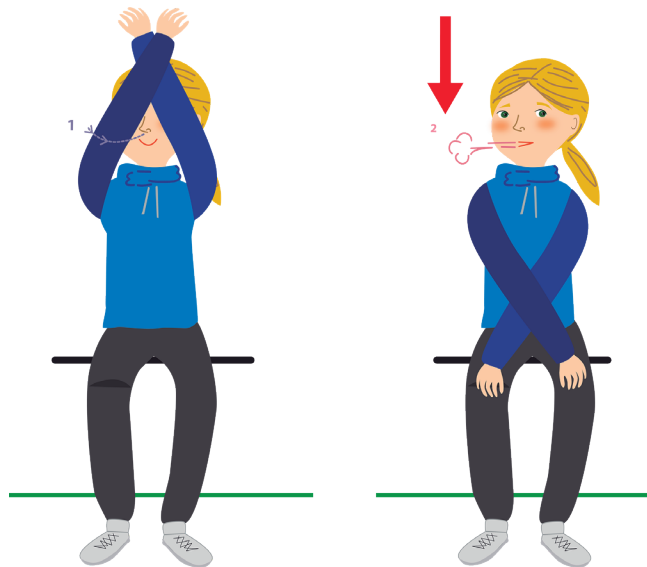


1. Coloque las manos detrás de la cabeza e inspire por la nariz.
2. A la vez que espira con los labios fruncidos, flexione el tronco llevando los codos a las rodillas.

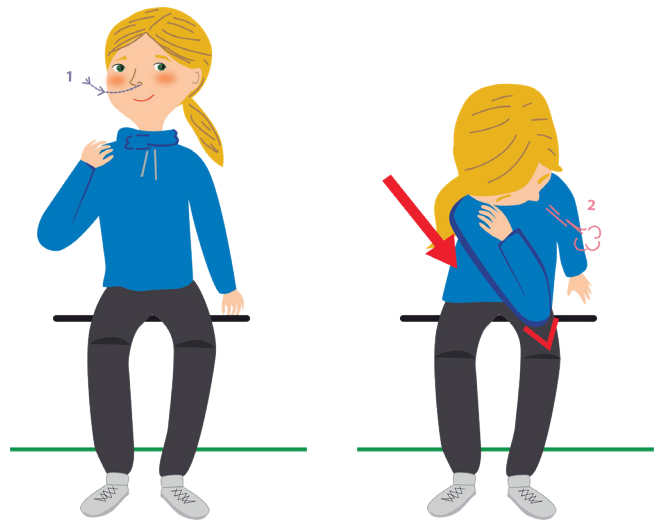


Sentado

1. Ponga las manos sobre las rodillas opuestas.
2. Tome aire a través de la nariz al mismo tiempo que levanta los brazos cruzados.
3. Baje los brazos a la posición inicial, mientras saca el aire de la boca con los labios fruncidos.



1. Flexione el codo hasta que la mano toque el hombro del mismo lado.
2. Baje el tronco hasta que el codo toque la rodilla opuesta, mientras espira con los labios fruncidos.
3. Vuelva a la posición inicial mientras inspira a través de la nariz.
4. Repita alternando ambos lados.



Aprender a toser

La tos es el principal mecanismo que nos ayuda a eliminar las secreciones y a menudo no tosemos adecuadamente. A continuación, le explicamos cómo hacerlo:

1. Siéntese en una silla.
2. Inspire profundamente por la nariz e intente aguantar el aire 1 o 2 segundos.
3. Después expulse fuertemente, en 1 o 2 veces, para un mayor arrastre de secreciones.
4. Debe tener en cuenta que la tos repetitiva es cansada y menos eficaz, por lo que no se recomienda hacer más de tres veces seguidas.

Si tiene alguna pregunta, consulte nuestra página web esteveteijin.com
o nuestro [twitter](#)

