



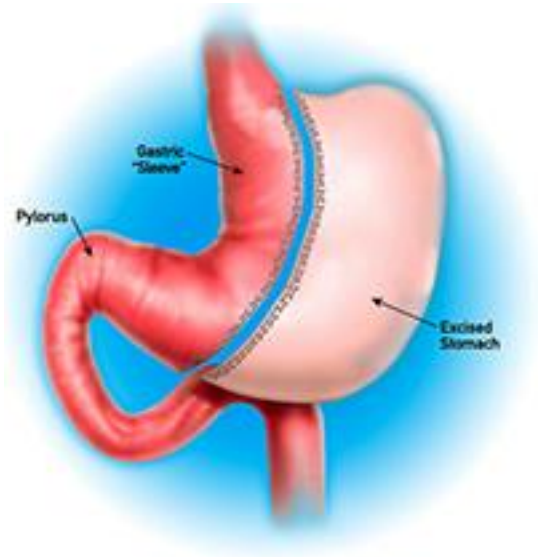
UGC Rehabilitación Intercentros-Interniveles

Hospitales Universitarios de Puerto Real y Cádiz
Distrito Sanitario Cádiz- La Janda



Servicio Andaluz de Salud

CIRUGÍA BARIÁTRICA



EJERCICIOS

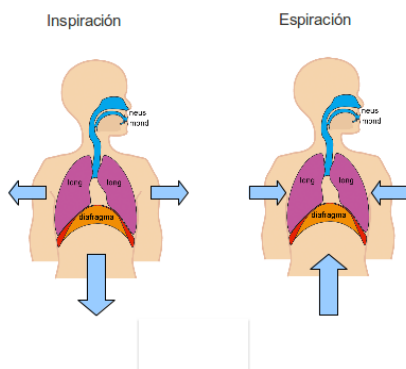
Tras cualquier cirugía, existen unos riesgos dentro de los cuales nos encontramos con los problemas respiratorios. Siguiendo unos consejos y con la práctica de unos ejercicios, estos problemas pueden disminuir o desaparecer.

También es importante estar lo mejor preparados antes de la operación. Es por ello que le recomendamos el siguiente protocolo de ejercicios.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

1. RESPIRACIÓN ABDOMINAL O DIAFRAGMÁTICA: 10 veces

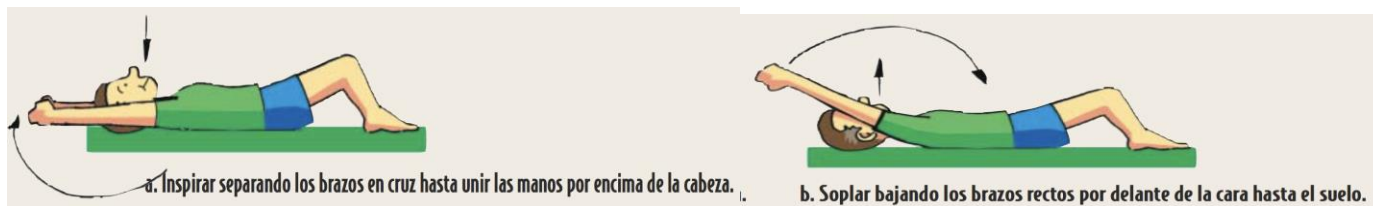
De pie o sentado, tomaremos aire inflando la barriga y expulsamos el aire encogiéndola.



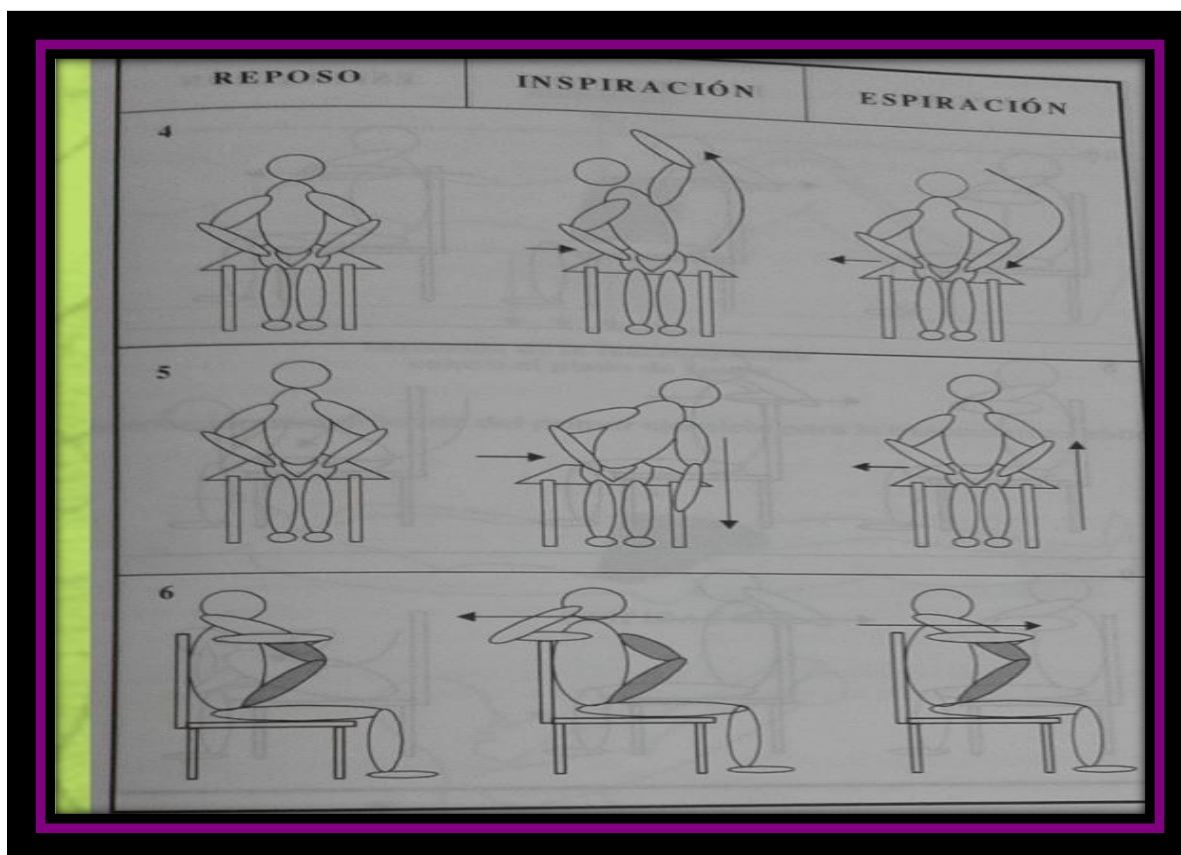
2. RESPIRACIÓN COSTAL: 10 veces



3. EJERCICIOS DE EXPANSIÓN COSTAL: 10 veces



4. EJERCICIOS DE FLEXIBILIZACIÓN DE LA CAJA TORÁCICA: 10 veces



5. INSPIRACIONES CON INSPIRÓMETRO INCENTIVADO

- 5.1. Inspiración mantenida dentro de "muñeco alegre" y posterior espiración.
- 5.2. Inspiración mantenida-pausa 3 segundos-espiración.

Se realizarán los ejercicios dos veces al día, con pausa de 2 respiraciones normales cada 3 ciclos de 5.1 y 5.2. Repetimos 5 veces los ciclos de 3 respiraciones de 5.1 y 5.2. Entre cada repetición descansar 1-2 minutos ya que es un trabajo extenuante. Se podría planificar un entrenamiento.

Lo ideal sería que un fisioterapeuta le instruyera en su uso. Interrumpir el uso del inspirómetro, si aparece vértigo o mareo.



6. ESPIRACIÓN FORZADA CON GLOTIS ABIERTA. TOS PRODUCTIVA

Realizamos una espiración forzada imaginando que tenemos un papel delante de nosotros que debe de moverse cuando echamos el aire, o como si quisiéramos empañar un espejo.

Si notamos que tenemos moco lo expulsaremos a través de esta maniobra o a través de la tos.

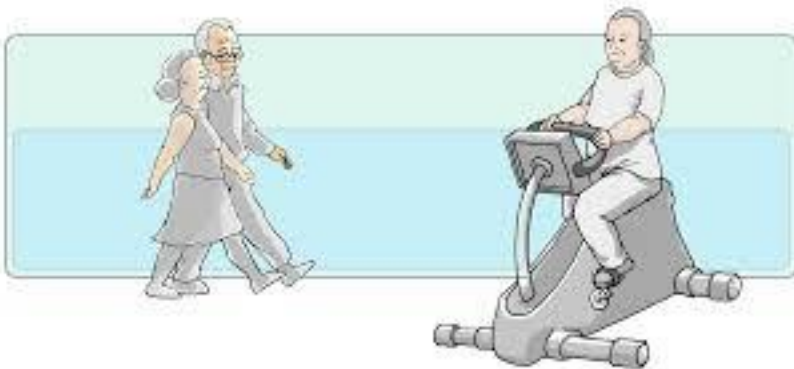
Tras la intervención, si nos molestara la cicatriz, nos acercaremos los bordes de la misma, al toser.

7. INHIBICIÓN DE TOS IRRITATIVA

7.1 "Maniobra de Valsalva" de intensidad media: Inspiración lenta y profunda por vía nasal. Le sigue una fase de apnea durante unos segundos. Finaliza con una espiración lenta por la boca con los labios ligeramente entreabiertos (espiración filiforme). Si es preciso repetirá la maniobra.

7.2 Cerrar la boca, apretar los dientes, tragar e inspirar a continuación lentamente por vía nasal.

EJERCICIO AERÓBICO



Lo ideal es la compra de un pulsómetro para controlar la frecuencia cardíaca. Si no lo tenemos podemos tomarnos el pulso manualmente (no con nuestro pulgar).

Con un podómetro o con aplicaciones que podemos descargar en el móvil, podemos ir controlando nuestros progresos.

Tenemos que tener en cuenta la siguiente fórmula (Fórmula de Karnoven) para calcular la frecuencia de entrenamiento.

Frecuencia cardíaca objetivo = ((Frecuencia cardíaca máxima – Frecuencia cardíaca en reposo) × % Intensidad) + Frecuencia cardíaca en reposo

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

Siéntese en una silla, lo más cómodamente posible. Mantener la cabeza recta sobre los hombros, sin inclinarla. Su espalda debe tocar el respaldo de la silla. No cruce las piernas y apoye los pies en el suelo. Ponga las manos sobre los muslos.

- Arrugue su frente unos segundos y después relájela.
- Cierre los ojos y apriételes fuertemente. Note las zonas que están tensas. Luego relájelos y ábrelos.
- Realice una sonrisa forzada y después relaje la boca.
- Arrugue los labios fuertemente y después relájalos.
- Apriete y tense el cuello, relaje.
- Extienda su brazo izquierdo y póngalo rígido con el puño cerrado, relájelo. Repetir con el brazo derecho.
- Elevar pierna izquierda acercando el pie hacia usted, relaje. Repita con pierna derecha.
- Incline hacia delante su cuerpo en la silla, lleve los brazos hacia atrás como si fueras alas, note tensión y relaje.
- Encoja los hombros como si quisiera tocar las orejas, bájelos y relaje.
- Contraiga el abdomen y sienta como se unen las últimas costillas. Relaje.
- Extienda los talones, mantenga la tensión y luego relaje.
- Debe sentir la tensión de cada zona cuando contraiga y luego concentrarse en la relajación. Intentamos mantener esa sensación respirando lentamente unos minutos.

"ATRÉVETE A CAMBIAR: QUIÉRETE Y ACTÚA"