

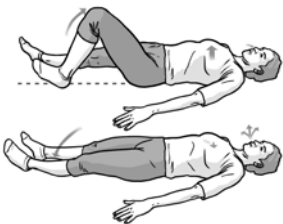
## EJERCICIOS EN DECÚBITO

Debe realizar estos ejercicios antes de levantarse y de acostarse.

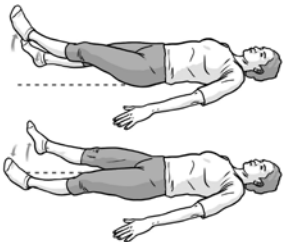
- 1 Separe la pierna mientras toma aire por la nariz lentamente. Posteriormente, coloque la pierna en su posición original y expulse el aire por la boca con los labios fruncidos. Alterne las piernas.



- 2 Flexione una pierna inhalando aire por la nariz lentamente, posteriormente la estiramos expulsado el aire por la boca con los labios fruncidos. Alterne las piernas.



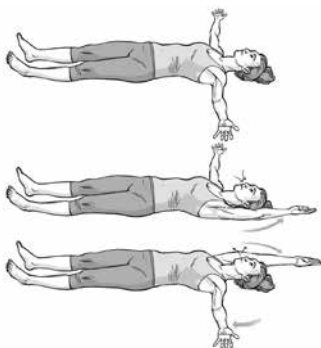
- 3 Eleve y, posteriormente, baje los pies alternativamente.



- 4 Levante el brazo por encima de la nariz, inhalando aire profundamente. Baje el brazo exhalando el aire. Alterne los brazos.



- 5 Separe el brazo sin despegarlo de la cama. Llévelo hacia la cabeza, evitando doblar el codo, mientras toma aire por la nariz. Regrese a la posición inicial mientras exhala el aire por la boca. Alterne ambos brazos.



Clínica  
Universidad  
de Navarra

[cun.es](http://cun.es)

[atpacientecun@unav.es](mailto:atpacientecun@unav.es)

**PAMPLONA**  
+34 948 255 400

Avenida Pío XII, 36  
31008 Pamplona (Navarra)  
España

**MADRID**  
+34 91 353 19 20

C/ Marquesado de Santa Marta, 1  
28027 Madrid  
España

# Fisioterapia Respiratoria

en pacientes COVID-19

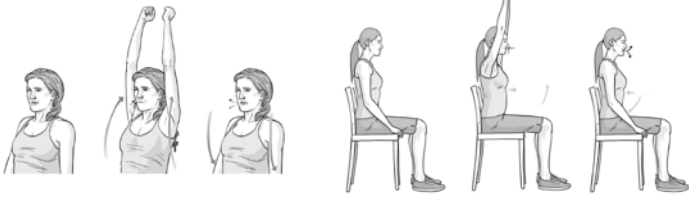


Clínica  
Universidad  
de Navarra

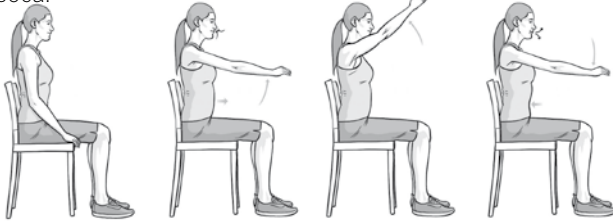
## EJERCICIOS SENTADO

No olvide realizar estos ejercicios diariamente, al menos en tres ocasiones.

- 1 Extienda los brazos y levántelos por encima de la cabeza mientras toma aire por la nariz. Regrese a la posición inicial al mismo tiempo que expulsa el aire por la boca.



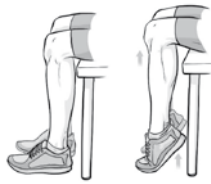
- 2 Eleve los brazos por encima de la cabeza y tome aire por la nariz. Después, baje los brazos mientras exhala el aire por la boca.



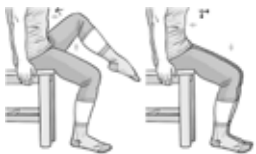
- 3 Eleve los hombros.



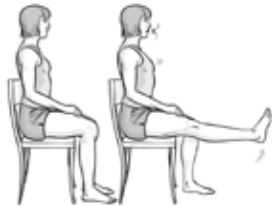
- 4 Levante los talones y apóyese en los dedos. Después, baje los talones.



- 5 Estire las piernas, tome aire por la nariz y, mientras las coloca en la posición inicial, expulsa el aire por la boca. Alterne las piernas.

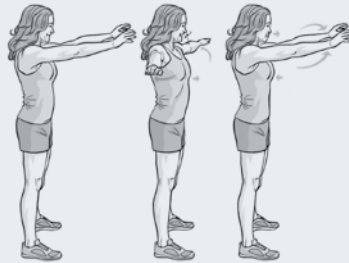


- 6 Levante las piernas con la rodilla doblada, inhalando aire por la nariz. Baje las piernas mientras expulsa el aire por la boca.



## EJERCICIOS DE PIE

- 1 Coloque los brazos en posición 90° delante del cuerpo. Poco a poco, múevalos hacia fuera hasta ponerlos en forma de cruz mientras toma aire por la nariz. Regrese a la posición inicial mientras exhala el aire por la boca.



- 3 Con las manos en la cintura, mueva el tronco de un lado hacia el otro.



- 5 Apoyado en un soporte, doble alternativamente las piernas.



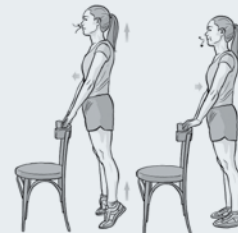
- 2 Eleve los brazos a la altura de los hombros. Forme círculos con los brazos estirados.



- 4 Apoyado en un soporte, separe una pierna hacia un lado y, después, hacia el otro.



- 6 Apoyado en un soporte, eleve los talones y apóyese en los dedos. Posteriormente vuelva a la posición de inicio.



## EJERCICIOS DE DESCANSO

- 1 Siéntese e inclínese hacia delante, con las piernas separadas y los codos apoyados en ellas.



- 2 Si se fatiga subiendo escaleras, debe apoyarse con los brazos en la barandilla, inclinar el cuerpo hacia delante y, manteniendo la espalda recta, respirar de forma tranquila y relajada.



- 3 Si sufre disnea (sensación de falta de aire), siéntese en una silla frente a una mesa en la que debe colocar dos o tres almohadas y, de esta manera, puede relajarse y descansar.



- 4 Apoyado en la pared, con los pies separados aproximadamente unos 30 cm de ésta, relaje los hombros. Los brazos caer hacia abajo.



- 5 Incline la espalda hacia delante y, con la vista clavada en el suelo, respire de forma tranquila.

