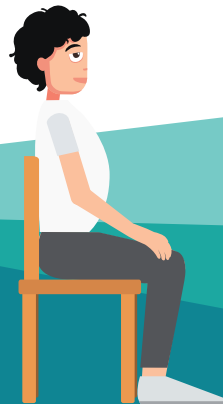


TRAUMATISMO COSTAL

RECOMENDACIONES



Los traumatismos costales producen habitualmente dificultad respiratoria y dolor sobre la zona lesionada, que aumentan con la respiración y los movimientos. Por eso, en el tratamiento es importante realizar ejercicios respiratorios y llevar una dieta con abundantes líquidos para mantener fluidificadas las secreciones y evitar el acúmulo de estas.



Deberás acudir a tu médico si presentas mayor dificultad para respirar que habitualmente, tos con sangre o fiebre.





- **NO UTILICES FAJAS NI VENDAJES SOBRE EL PECHO NI PRENDAS QUE LO OPRIMAN.**
- Tras los ejercicios respiratorios habitualmente existirá un aumento del dolor; es normal.
- No inhibas la tos por dolor: sujétate con ambas manos la zona lesionada.
- Evita ambientes cargados de humo y no fumes.
- Realiza diariamente ejercicios respiratorios.
- No realices ejercicios respiratorios después de las comidas hasta pasada una hora y media, para evitar posibles náuseas o vómitos.

- Mantén reposo relativo, no hagas deporte ni cargues peso los primeros días y evita permanecer en la cama salvo para dormir.
- Procura dormir incorporado (dos almohadas) para respirar mejor.
- Hinchas globos.
- Aumenta la ingesta de líquidos para fluidificar las secreciones (2 litros agua al día).
- Debes caminar todos los días un mínimo de 30 minutos.

RESPIRACIÓN ABDOMINAL O DIAFRAGMÁTICA SENTADO

1. Siéntate en la silla, con la espalda bien apoyada en el respaldo, los brazos relajados y los pies apoyados en el suelo.
2. Coge aire por la nariz hinchando al mismo tiempo el abdomen, mantén el aire dentro 5 segundos y saca el aire lentamente por la boca con los labios fruncidos, como si quisieras hinchar un globo.

Haz 10 repeticiones.



RESPIRACIÓN COSTAL SENTADO

1. Siéntate en la silla, con la espalda bien apoyada en el respaldo, los pies apoyados en el suelo y las palmas de las manos completamente relajadas sobre tus costillas.
2. Coge aire por la nariz, dirigiéndolo hacia tu pecho, donde se encuentran tus manos. Mantén el aire 5 segundos y sopla lentamente por la boca con los labios fruncidos, como si quisieras hinchar un globo.

Haz 10 repeticiones.



RESPIRACIÓN ACOMPAÑADA POR EL MOVIMIENTO DE BRAZOS SENTADO

1. Siéntate en la silla, con la espalda bien apoyada en el respaldo, y deja tus brazos relajados con las manos apoyadas sobre tus piernas.
2. Coge aire por la nariz a la vez que vas levantando tus brazos en cruz hasta llegar a la horizontal y mantén el aire 2 segundos. A continuación, baja los brazos hasta la posición inicial a la vez que soplas lentamente con los labios fruncidos, como si quisieras hinchar un globo.

Haz 10 repeticiones.



RESPIRACIÓN ABDOMINAL O DIAFRAGMÁTICA TUMBADO

1. Tumbate boca arriba con las rodillas flexionadas y coloca los brazos extendidos pegados al tronco.
2. Coge aire por la nariz hinchando al mismo tiempo el abdomen, mantén el aire dentro 5 segundos y saca el aire lentamente por la boca con los labios fruncidos, como si quisieras hinchar un globo.



Haz 10 repeticiones.

RESPIRACIÓN COSTAL TUMBADO

1. Tumbate boca arriba con las rodillas flexionadas y coloca las palmas de las manos completamente relajadas sobre tus costillas.
2. Coge aire por la nariz, dirigiéndolo hacia tu pecho, donde se encuentran tus manos, mantén el aire 5 segundos y sopla lentamente por la boca con los labios fruncidos, como si quisieras hinchar un globo.



Haz 10 repeticiones.

RESPIRACIÓN ACOMPAÑADA POR MOVIMIENTO DE BRAZOS

1. Tumbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos extendidos pegados a tu tronco.
2. Coge aire por la nariz a la vez que vas separando los brazos en cruz hasta unir las manos por encima de la cabeza, y mantén el aire 2 segundos. A continuación sopla lentamente con los labios fruncidos, como si quisieras hinchar un globo, bajando los brazos rectos por delante de la cara hasta el suelo.

Haz 10 repeticiones.



Aconsejamos que en cuanto puedas, hagas ejercicio en una bicicleta estática, entre 5-10 minutos diarios la primera semana aumentando semanalmente 5 minutos, hasta unos 30 minutos diarios aproximadamente.



**30 MINUTOS
DIARIOS**



INCENTIVAR INSPIRACIÓN

- 1) Inspira (coge aire) profundamente usando la boquilla para levantar tantas bolas como sea posible.
- 2) Mantén el aire en tus pulmones tanto tiempo como te sea posible.
- 3) Suelta la boquilla y espira (saca el aire).
- 4) Repite el proceso 10 veces / 3 veces al día.

INCENTIVAR ESPIRACIÓN

Dale la vuelta al incentivador

- 1) Pon la boquilla en la boca e inspira (coge aire) profundamente por la nariz.
- 2) Espira (suelta el aire) por la boca hasta vaciar completamente tus pulmones, teniendo en cuenta que solo subirán 2 bolas (la verde no sube).
- 3) Repite el proceso 10 veces / 3 veces al día.





UNIÓN DE MUTUAS

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267

www.uniondemutuas.es



Línea asistencial 24 h
900 100 692
Accede desde tu móvil

