

FISIOTERAPIA RESPIRATORIA PARA PERSONAS CON ESCLEROSIS MÚLTIPLE

La **Fisioterapia Respiratoria** tiene múltiples beneficios para las personas con Esclerosis Múltiple:

- Mejora la **capacidad ventilatoria**.
- Reduce la sensación de **disnea y cansancio** en el día a día (tareas domésticas, ejercicio, paseos...), ya que mejora el aporte de oxígeno a todos los músculos.
- Favorece la **relajación**.
- Ayuda a **prevenir posibles patologías respiratorias** y a paliar sus síntomas, si llegan a aparecer.

CONSIDERACIONES A LA HORA DE REALIZAR LOS EJERCICIOS

- Los ejercicios se deben realizar en **calma**, estando lo más relajado posible y con **tiempos lentos**.
- La **postura inicial** de los ejercicios será **tumbado** (colchoneta o cama) y con las **piernas flexionadas** para evitar dolor lumbar (siempre que esta postura resulte cómoda).
- Podemos **aumentar la complejidad** poniéndonos en **distintas posturas** (sentados, de pie e incluso caminando).
- También podemos utilizar **distintos utensilios** para hacerlos más difíciles (como picas/palo de la escoba, mancuernas/kilo de arroz o pelota).
- En el caso de realizarlos **sentado o de pie**, sería aconsejable hacerlos **delante de un espejo** para vigilar la postura y poder autocorregirnos.
- Los ejercicios se realizarán en tandas de **5 respiraciones** por serie, recomendándose mínimo **3 series** y con **descansos** entre series para evitar mareos y/o dolor de cabeza por hiperventilación.
- Cuanto más largos sean los movimientos mejor, pero **nunca** debe **aparecer dolor**.

EJERCICIOS

Respiración Abdomino-Diafragmática (Resp. A-D)

Tomamos aire hinchando la tripa y lo soltamos metiendo la tripa. Intentamos que solo se mueva el abdomen, no la parrilla costal.

Lo más importante de la fisioterapia respiratoria es controlar la respiración **ABDOMINO-DIAFRAGMÁTICA** porque será la **BASE** de todos los ejercicios.



ADAPTACIÓN: Cuando domines la respiración A-D tumbado, complica el ejercicio realizándolo sentado o de pie.



Una vez que hayas controlado este ejercicio, progresa con los siguientes respirando de esta manera.

Respiraciones costales

- Inspiramos a la vez que intentamos abrir el pecho.
- Espiramos a la vez que intentamos exprimir nuestro pecho.



ADAPTACIÓN: Progresa en el ejercicio haciéndolo sentado o de pie.



Aperturas costales frontales

- Empezamos con los brazos estirados a lo largo del cuerpo.
- Inspiramos hinchando la tripa mientras levantamos ambos brazos a la misma velocidad y similar recorrido hasta detrás de la cabeza.
- Espiramos metiendo la tripa y llevando los brazos de nuevo a la posición inicial.

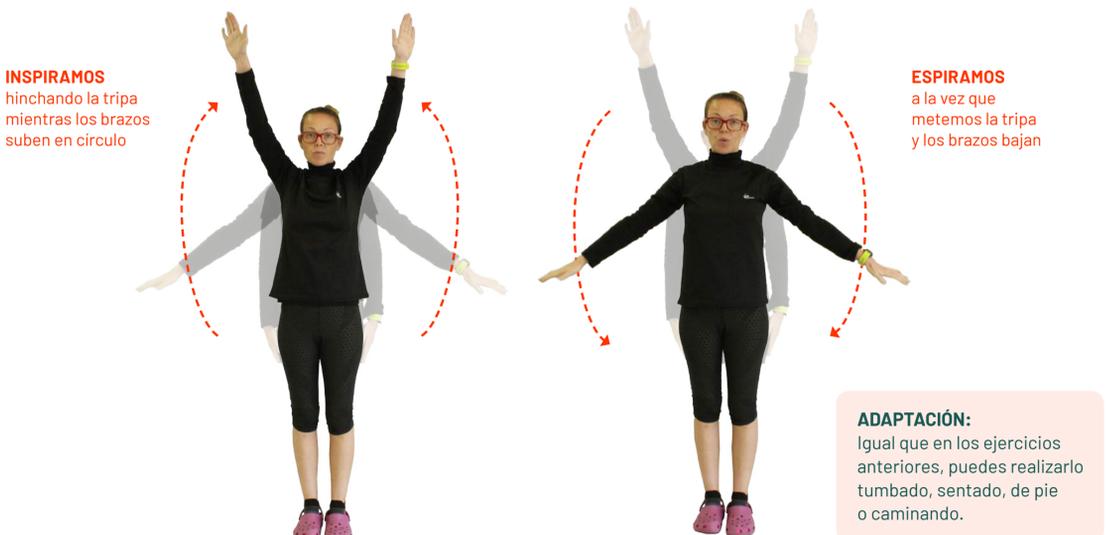


ADAPTACIÓN: Complica el ejercicio realizándolo sentado, de pie o caminando. También puedes utilizar una pica.



Aperturas costales laterales

Ahora los brazos suben y bajan lateralmente a la misma velocidad y sincronizados con la respiración A-D.



Aperturas costales decúbito lateral

Trabajamos específicamente un lado de la parrilla costal, el que NO está apoyado.

- Con la inspiración, el brazo baja a la posición inicial a la vez que hinchamos la tripa.
- Con la espiración, el brazo sube a la posición inicial a la vez que metemos la tripa.

Realizaremos el ejercicio primero con un brazo y después con el otro.

ADAPTACIÓN: Puedes realizar el ejercicio tumbado, sentado, de pie o caminando.

