

# Ejercicios después de la cirugía

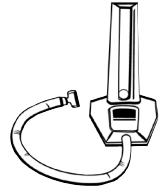
## (Para ser completado cada hora)

### Exercises After Surgery

#### 1. Respiración con espirómetro de incentivo

10 veces

- Inhale profundo para que la pelota dentro del espirómetro se deslice hacia arriba.
- Manténgala en la parte superior durante 3 segundos.
- Exhale.



#### 2. Ejercicios de respiración profunda

10 veces

- Relaje los hombros, ponga la mano sobre el abdomen.
- Inhale mientras infla el abdomen.
- Sentirá que el pecho se expande.
- Mantenga la respiración durante 3 segundos.
- Exhale lentamente.



#### 3. Técnica de tos postoperatoria.

3 veces

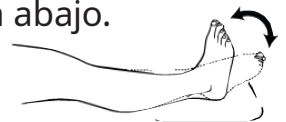
- Inmovilice el área de la incisión con una almohada y con presión de la mano.
- Toza dos veces seguidas, descanse y repita el ejercicio.



#### 4. Movimiento de tobillos

10 veces

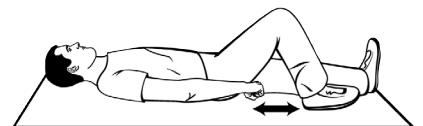
- Acostado boca arriba, flexione los pies hacia arriba y hacia abajo.



#### 5. Movimiento de piernas

5-10 veces

- Acostado boca arriba, con las rodillas flexionadas, mueva las piernas hacia arriba y hacia abajo.



© 2022 University Health Network. Todos los derechos reservados. Use este material solo para su información. No reemplaza el consejo de su médico u otro profesional de la salud. No use esta información para diagnóstico o tratamiento. Consulte con su proveedor de atención médica sobre cualquier afección médica específica. Puede imprimir 1 copia de este folleto solamente para uso no comercial y personal.

Formulario: D-5200F | Autore(s): TGH Physiotherapy | Revisado: 2022



Patient Education



**UHN**

Toronto General  
Toronto Western  
Princess Margaret  
Toronto Rehab  
Michener Institute