



# GUIA DE EJERCICIOS AL PACIENTE

## CON FRACTURAS COSTALES

Esta es una guía de ejercicios, consejos y recomendaciones para pacientes con fracturas costales.



 Comunidad de Madrid

**Servicio de Medicina Física y Rehabilitación-  
Fisioterapia  
Febrero 2025.**



## PAUTAS DE MANEJO DE LAS FRACTURAS COSTALES

Las fracturas costales suelen ser causadas por caídas de alta y baja velocidad, accidentes de tráfico, agresiones o lesiones deportivas.

El dolor que produce esta afectación se puede abordar mediante tratamiento farmacológico y no farmacológico.

Las fracturas costales se caracterizan por la presencia de dolor en la región al realizar respiraciones más profundas o al movimiento. La inmovilización de la caja torácica *a priori* no produce dolor por lo que se intentan evitar movimientos que agraven esas molestias como puede ser la realización de respiraciones profundas, toser o estornudar. Sin embargo, la evitación de la movilización costal puede provocar complicaciones en la región del tórax, como puede ser el aumento de secreciones espesas que no se logran movilizar, infecciones y atelectasias pulmonares.

La realización de los ejercicios respiratorios va a favorecer la expansión pulmonar y el drenaje de secreciones.

Es probable que presente dolor y/o molestias en la región costal, para ello, puede aplicarse hielo o bolsa de gel para frío cubriéndolo con alguna toalla durante 5-10 minutos. De esta manera protegerá la piel evitando su contacto directo y la posible aparición de quemaduras en la región.

En esta guía se le explican ejercicios respiratorios y pautas para mejorar la movilidad costal, favorecer el drenaje de secreciones y evitar posibles complicaciones respiratorias en un futuro.



## ÍNDICE

EJERCICIOS RESPIRATORIOS.....pág. 3-6

EJERCICIOS DE MOVILIDAD Y EXPANSIÓN COSTAL.....pág. 7-8

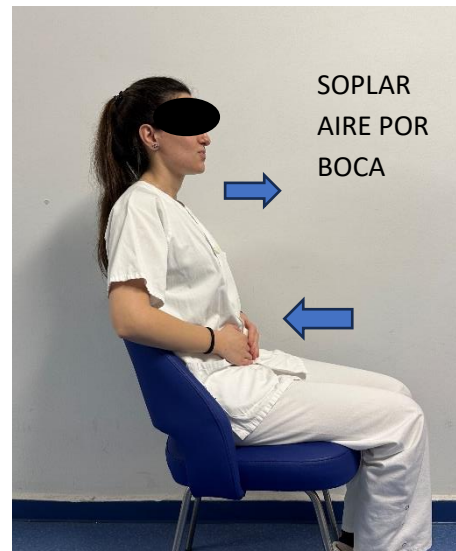
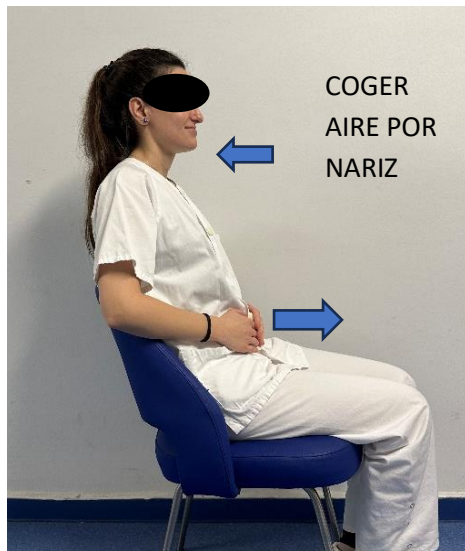
INFORMACIÓN RELEVANTE Y PAUTAS DIARIAS.....pág. 9

## EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Realice 5 repeticiones durante 2 veces al día cada ejercicio de los que se van a explicar a continuación.

### 1. Respiración diafragmática:

- Sentado en una silla, coloque sus manos en la región del abdomen. Coja aire por la nariz e hinche el abdomen llevando el aire a la zona de sus manos (como si fuera a sacar tripa), mantenga el aire entre 1 y 3 segundos y expúlselo lentamente por la boca con los labios fruncidos notando como se hunden las manos en el abdomen.



## 2. Respiración costal inferior:

- Sentado en una silla, coloque sus manos a ambos lados del tórax. Coja aire por la nariz llevando el aire a la zona de sus manos (notará que se expande esa región), mantenga el aire entre 1 y 3 segundos y expúlselo lentamente por la boca con los labios fruncidos notando cómo se dirigen las costillas de ambos lados hacia dentro.



COGER  
AIRE POR  
NARIZ



SOPLAR  
AIRE POR  
BOCA

## 3. Respiración costal superior:

- Sentado en una silla, coloque sus manos en la región superior del tórax. Coja aire por la nariz llevando el aire a la zona de sus manos (notará que se expande esa región), mantenga el aire entre 1 y 3 segundos y expúlselo lentamente por la boca con los labios fruncidos notando cómo descenden sus costillas superiores.



COGER  
AIRE POR  
NARIZ



SOPLAR  
AIRE POR  
BOCA

Realice 3 repeticiones durante 2 veces al día el ejercicio que se va a explicar a continuación.

**4. Aceleración del flujo espiratorio (AFE):**

1º Sentado en una silla, coloque su mano contraria del lado afecto en la región costal con dolor y con el codo del brazo del lado afecto, bloquee la región costal afecta.

2º Coja aire por la nariz y aguántelo entre 1 y 2 segundos. Exhale el aire con la boca abierta en forma de "A" o de "O", manteniendo la glotis abierta como si fuera a empañar un cristal o como si fuera a echar vaho.



**5. Tos dirigida con contención costal:**

1º Sentado en una silla, coloque su mano contraria del lado afecto en la región costal con dolor y con el codo del brazo del lado afecto, bloquee la región costal afecta.

2º Posteriormente, coja aire llevándolo a la región del abdomen y tosa dirigiendo el abdomen hacia dentro.

- Cuando vaya a estornudar, adquiera la misma posición que la explicada previamente bloqueando la región costal afecta.



Realice 5 repeticiones durante 2 veces al día el ejercicio que se va a explicar a continuación.

**6. Utilización de dispositivo de expansión pulmonar (incentivador volumétrico):**

- Este es un dispositivo de expansión pulmonar.



- 1º Expulse todo el aire soplando manteniendo los labios fruncidos.
- 2º Coloque sus labios alrededor de la boquilla del dispositivo manteniéndolo en posición vertical. Posteriormente, absorba el aire hacia dentro por la boquilla a ritmo lento. Observará que el indicador del volumen va aumentando en función del aire que vaya cogiendo, intente mantener el mayor tiempo posible la bolita amarilla en la posición de “cara sonriente” (flujo medio).
- 3º Expulse el aire de manera normal. Descanse unos segundos antes de volver a repetirlo.
- 4º Utilice la pieza amarilla situada en el lateral para indicar su avance e intente ir progresando paulatinamente.



## EJERCICIOS DE MOVILIDAD Y EXPANSIÓN COSTAL

Realice 5 repeticiones durante 2 veces al día cada ejercicio de los que se van a explicar a continuación.

### 1. Movilidad de brazos en flexión con respiración:

- Sentado en una silla, entrelace los dedos de ambas manos. Coja aire por la nariz llevando ambos brazos en dirección hacia el techo hasta los 90º, donde no sienta dolor o molestias, posteriormente, exhale el aire por la boca mientras baja los brazos. Puede ir progresando el ejercicio según su nivel de tolerancia al dolor o molestias, aumentando progresivamente la elevación de los brazos.



## 2. Movilidad de brazos en abducción con respiración:

- Sentado en una silla, coja aire por la nariz, eleve los brazos de manera lateral en dirección hacia el techo hasta los 90º, donde no sienta dolor o molestias, posteriormente, exhale el aire por la boca mientras baja los brazos. Puede ir progresando el ejercicio según su nivel de tolerancia al dolor o molestias aumentando progresivamente la elevación de los brazos.



## INFORMACIÓN RELEVANTE

- Si tras la realización de los ejercicios, nota un incremento del dolor o molestias en la región costal, durante 5-10 minutos puede aplicarse hielo o bolsa de gel para frío cubriéndolo con alguna toalla. De esta manera protegerá la piel evitando su contacto directo y la posible aparición de quemaduras en la región.
- Si hay algún ejercicio el cual note mucho dolor o molestia, deje de hacerlo y consúltelo con su médico y/o con su fisioterapeuta.
- Todos los ejercicios tiene que realizarlos sin dolor y según su nivel de tolerancia, si hay algún ejercicio sobre el cual tenga dudas acerca de su realización, consúltelo con su médico y/o con su fisioterapeuta.

## RECOMENDACIONES Y PAUTAS DIARIAS

- Intente realizar las respiraciones de manera profunda y prolongada.
- Haga los ejercicios respiratorios después de que le haya hecho efecto los analgésicos, de esta manera, tendrá menos molestia y será más fácil la realización de los mismos.
- Intente mantenerse hidratado para favorecer que las secreciones sean menos espesas y se puedan movilizar más fácilmente.
- Duerma boca arriba en posición semi-incorporada para no agravar las molestias de la región.
- Intente realizar las actividades de la vida diaria según su nivel de tolerancia.
- Evite hacer esfuerzos y coger peso.
- En la medida de lo posible intente moverse según su nivel de tolerancia evitando el reposo prolongado.
- Repita los ejercicios respiratorios 2 veces al día de manera diaria.
- Proteja la región de la fractura conteniéndola con sus brazos durante las 6-8 semanas que tarda en consolidar cuando vaya a toser, estornudar o al cambio de posición.
- Para llevar una dieta adecuada a su proceso es aconsejable que lo hable con su médico.
- Acuda a su médico o a urgencias si tiene dificultad para respirar, mucho dolor o dolor no controlado.



### **Hospital Universitario Ramón y Cajal**

Ctra. De Colmenar Viejo km 9,100. 28034- Madrid

Servicio de Rehabilitación. Unidad de Fisioterapia

Planta sótano 2 izquierda. Teléfono: 91 3368000 – ext. 7707