



[Manual para]

Drenaje postural

(alternativo)

Recomendaciones generales:

Asegúrese de practicar siempre el drenaje postural con el estómago vacío

Mantenga cada posición por lo menos cinco minutos.

*Ejercicios para:
Segmentos apicales de ambos lóbulos pulmonares inferiores.*

1. Acomode sobre el piso una silla lo suficientemente resistente para soportar el peso de su cuerpo. Dispóngala con el espaldar hacia abajo y las patas hacia arriba.
2. Ponga sobre la silla un buen número de toallas.
3. Arrodílese sobre una toalla de frente a las patas de la silla.
4. Desplace el peso de su cuerpo hacia adelante. Apoye sus manos en el piso, a los lados del espaldar de la silla.
5. Con cuidado deje caer su cuerpo sobre la curvatura de la silla, teniendo en cuenta que esta debe soportar su pelvis y abdomen.
6. Deje caer por completo la cabeza sobre una toalla. Descanse sus brazos sobre el piso a los lados de su cabeza.
7. Respire normalmente y mantenga la postura.



Puede realizar el mismo ejercicio utilizando otros objetos como se muestra a continuación:

Para drenaje sobre toallas:

1. Disponga un buen número de toallas a manera de pirámide.
2. Incline su cuerpo hacia adelante apoyándose sobre ellas.
3. Con cuidado deje caer su cuerpo sobre la punta de la pirámide, teniendo en cuenta que esta debe soportar su pelvis y abdomen.
4. Deje caer manos y pies sobre el piso.
5. Respire normalmente y mantenga la postura.



Para drenaje sobre una escalera:

1. Disponga una toalla o un cojín en el primer y último peldaño de la escalera.
2. Con los pies sobre el piso, arrodílese sobre el primer peldaño de la escalera (sobre el cojín).
3. Desplace cabeza y brazos hacia adelante sobre el último peldaño.
4. Con cuidado deje caer su cuerpo sobre el peldaño, teniendo en cuenta que este debe soportar su pelvis y abdomen.
4. Deje caer los brazos hacia adelante y levante los pies del piso.
5. Respire.



Los siguientes ejercicios deben realizarse con el tronco flexionado hacia adelante, colocado sobre una superficie inclinada (a mínimo 30cm del piso). Realizar por el lado izquierdo y repetir por el lado derecho.

1. Arrodílese sobre una superficie cómoda. A su lado izquierdo disponga toallas o cojines. Tenga preparada la superficie sobre la cual va a tender su cuerpo
2. Deje caer el peso de su cuerpo hacia el lado izquierdo.
3. Ponga sus manos a los lados de los cojines (o las toallas) y con cuidado deje caer el peso de su cuerpo hacia adelante asegurándose que el lado izquierdo de su torso quede bien soportado.
4. Descanse su cabeza sobre la superficie inclinada.
5. Respire.
6. Repita por el lado derecho.



Pruebe diferentes superficies.

