

## **Pectus excavatum: programa de ejercicios**

### **Pectus excavatum: programa de ejercicios**

los pacientes con pectus excavatum tienen frecuentemente una postura que empeora la imagen del pecho. la típica postura es con los hombros inclinados hacia adelante y el abdomen sobresaliente. un pectus excavatum leve puede aparentar ser severo como consecuencia de la mala postura.

el proposito de los ejercicios es desarrollar una postura "tipo militar" con la espalda derecha y los hombros hacia atras. todos los ejercicios y las actividades deportivas son buenas para mejorar el tono muscular. los ejercicios, como correr, son buenos porque estimulan a estar erguido y respirar profundamente.

el programa de ejercicios necesita de la cooperacion del niño y de los padres conjuntamente. la mejor forma de motivar al niño para que haga los ejercicios tal vez sea ponerlo frente al espejo para mostrarle como mejorando la postura, mejora la apariencia del pecho

#### **Ejercicio 1: enderezar la espalda.**

poner las manos detras de la cabeza con los dedos entrecruzados. llevar los codos hacia atras lo maximo posible manteniendo el cuello y la cabeza derechos. luego flexionarse desde la cadera hacia adelante y abajo. esta posicion es sostenida por 2 a 3 segundos. es importante mantener los codos, el cuello y la cabeza derechos durante el ejercicio. hacer 25 repeticiones 1 vez por dia. este ejercicio fortalece la espalda, endereza los hombros y corrige el pecho hundido.

#### **Ejercicio 2: fortalecer los musculos del pecho.**

si el niño puede debería hacer 25 flexiones de brazos por dia. otro ejercicio es acostarse en el piso boca arriba con los brazos extendidos. poner poco peso en cada mano manteniendo los brazos derechos, traerlos sobre el pecho 25 veces 1 vez por dia.

#### **Ejercicio 3: expansion del pecho.**

inhalar profundamente y llevar los hombros hacia atras. mantener la respiracion tanto como pueda. este ejercicio debe ser hecho mientras mantiene la espalda lo mas derecha posible. realizar 20 repeticiones 2

veces al día.

la duración de los ejercicios no debe ser más de 10 minutos diarios. el niño debe realizarlos inmediatamente al levantarse de la cama por la mañana y antes de ir a dormir por la noche. durante el día el niño debe estar activo. la motivación es extremadamente importante al igual que el monitoreo de los ejercicios regularmente porque el niño puede perder interés. teniendo interés en la actividad del niño no solo lo motiva sino que también construye una buena comunicación.

un programa de ejercicios como este no cura un severo pectus excavatum y una mala postura puede aun hacer que un buen resultado quirúrgico se vea mal.