

GUIA INFORMATIVA DE EJERCICIO TERAPEUTICO PARA PACIENTES

Actividad física recomendada para prevenir la pérdida funcional secundaria al ingreso hospitalario por COVID-19 en pacientes con baja capacidad física.

El objetivo de estos ejercicios es la prevención de la atrofia muscular causada por la inmovilización.

Ejecute estos ejercicios en el orden que se indica. Repítalos **10 veces** cada uno. Realice el circuito **2 veces/mañana** y **2 veces/tarde**.

Trate de realizarlos de forma **lenta y controlada** y, en la medida de lo posible, **coordínelo con la respiración**.

PRECAUCIONES: suspenda la realización de los ejercicios **si se mareo o se encuentra mal**, si tiene náuseas, dolor de cabeza, sudoración excesiva, cansancio desproporcionado o palpitaciones.

EJERCICIO 1:

A) Tome aire por la nariz al tiempo que eleva los brazos, suelte el aire por la boca cuando los baje.

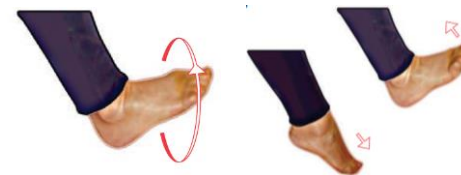


B) Tumbado sobre su lado izquierdo. Tome aire por la nariz al tiempo que eleva el brazo derecho, suelte el aire por la boca cuando lo baje. Repita el ejercicio tumbándose sobre el lado derecho.

EJERCICIO 2: Apriete la parte posterior de la rodilla contra la cama a la vez que lleva la punta del pie hacia usted. Mantenga la posición 6 segundos.



EJERCICIO 3: Mueva los tobillos arriba y abajo y en círculos en ambas direcciones.



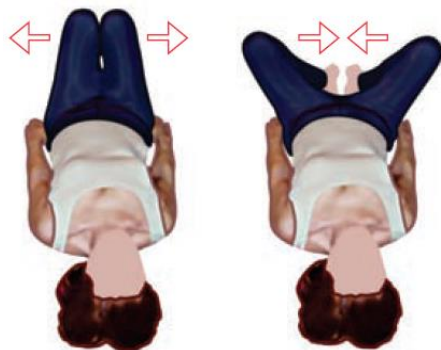
EJERCICIO 4: Arrastre el pie por la camilla para flexionar la rodilla y vuelva a la posición inicial.



EJERCICIO 5: Flexione la rodilla aproximándola al pecho y vuelva a la posición inicial. Realícelo con las 2 piernas.



EJERCICIO 6: Con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en la cama, separe y junte las rodillas.



EJERCICIO 7: Tumbado sobre su lado izquierdo, eleve la pierna derecha hacia el techo. Repita el ejercicio tumbándose sobre el lado derecho.



EJERCICIO 8: Con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en la cama, levante las caderas.



EJERCICIO 9: Tumbado boca arriba, eleve los brazos hacia el techo. Mantenga la posición 10 segundos mientras abre y cierra las manos.



Ante cualquier duda puede consultar con la **Unidad de Fisioterapia del Hospital de León**

Teléfono: 987237400, Extensión 43271

Fecha elaboración	Marzo 2020
Última revisión	
Edición	1

