

GUIA INFORMATIVA DE EJERCICIOS TERAPEUTICOS PARA PACIENTES

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

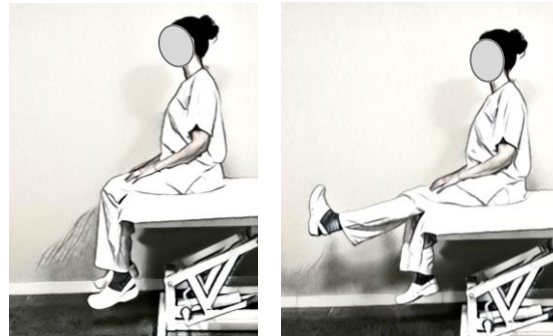
El objetivo de estos ejercicios es la prevención de la atrofia muscular causada por la inmovilización.

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

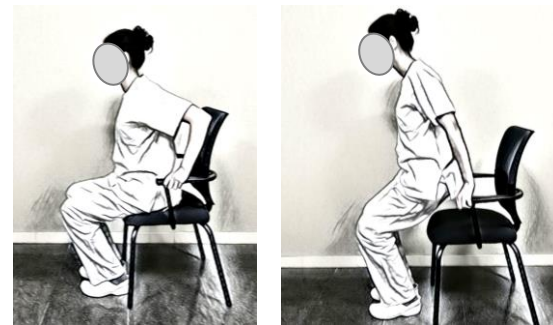
Trate de realizarlos de forma **lenta y controlada** y, en la medida de lo posible, **coordínelo con la respiración**.

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

EJERCICIO 1: Sentado al borde de la cama o silla, estire la rodilla al tiempo que trae la punta del pie hacia usted. Mantenga 6 segundos y vuelva a la posición inicial. Repita con la otra pierna.



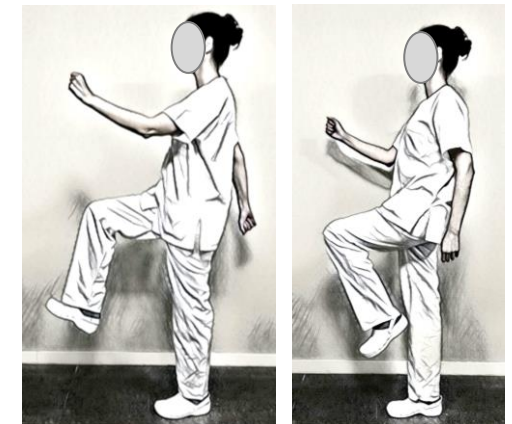
EJERCICIO 2: Sentado en una silla, apóyese sobre el reposabrazos y estire los codos para despegar la cadera de la silla. Vuelva a la posición inicial.



EJERCICIO 3: De pie, apoyado sobre cama/silla, vaya alternativamente de puntillas a talones.



EJERCICIO 4: De pie en el sitio, eleve los pies del suelo de forma alternativa simulando que camina. Mueva los brazos al mismo tiempo de forma coordinada.



EJERCICIO 5: Apoyado en la silla, flexione las rodillas como si fuera a sentarse y vuelva a la posición inicial.



EJERCICIO 6: Apoyado sobre una pared, doble y estire los codos para acercarse y alejarse de la misma sin mover los pies del sitio.



EJERCICIO 7: ESTIRAMIENTOS

a) Inclinación lateral del tronco hacia ambos lados



b) Elongación hacia el techo y estiramiento de tronco y parte posterior de las piernas



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

FISIOTERAPIA

OSKARGZ '10

GUÍA INFORMATIVA DE EJERCICIOS TERAPEUTICOS PARA PACIENTES

CAPACIDAD FÍSICA MEDIA

<https://bit.ly/2QTAqOu>

