

9.— IMPORTANTE

Para alcanzar el mayor grado de recuperación, su esfuerzo y colaboración son imprescindibles.

Los objetivos serán: mejorar su capacidad funcional, controlar el mayor grado posible de dolor y mejorar su calidad de vida.

NO OLVIDE

- Hágalos sin fatigarse.
- No los haga después de las comidas.
- Deben hacerse **todos los días**.
- **Hacer poquitos ejercicios muchas veces.**
- Evite provocar mayor sensación de ahogo o fatiga muscular.



SERVICIO DE MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

Consulta Ext.: 56361

Tratamiento Ext.: 56362

MANUAL PARA EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DURANTE LA HOSPITALIZACIÓN



Este manual está dirigido a usted como paciente durante su estancia en el Hospital. En él queremos informarle, orientarle y facilitar la realización de ejercicios encaminados a lograr su mayor recuperación.

Le deseamos una pronta recuperación y que tanto usted como sus acompañantes se sientan satisfechos con la atención recibida.

Esperamos que su lectura le sea beneficiosa y le agradecemos de antemano su esfuerzo, trabajo y colaboración.

1.— JUSTIFICACIÓN

Tanto la propia enfermedad como sus tratamientos pueden ocasionar complicaciones físicas y psíquicas (disminución de la capacidad cardio-respiratoria, debilidad muscular, fatiga, dolor...), todo ello puede conllevar un empeoramiento físico y limitación de la vuelta a las actividades de la vida diaria (AVD).

Por ello todos los pacientes ingresados, deben participar en un programa de rehabilitación para prevenir las consecuencias de la inmovilidad y efectos adversos de la enfermedad y su tratamiento.

2.— INDICACIONES/OBJETIVOS

- Concienciar al paciente y al cuidador/familiar de su papel fundamental en su proceso de recuperación.
- Mejorar la movilidad del paciente durante su estancia hospitalaria y tiempo prolongado de inmovilidad.
- Mejorar y aumentar su motivación para afrontar las diferentes limitaciones (motoras, respiratorias...) durante su hospitalización.
- Aumentar el tono muscular y su capacidad funcional.
- Mejorar e incrementar su función respiratoria.
- Conseguir su recuperación de la manera más óptima (en tiempo y forma).
- Disminuir las secuelas derivadas de su enfermedad.



De pie, agarrado a una superficie estable, ponerse de talones (elevar los dedos), mantener el equilibrio durante 5-10 segundos y volver a apoyar los pies.

8.— CAMINAR



El mejor ejercicio es **CAMINAR**. Debe iniciarse en los primeros días, SIEMPRE que haya sido autorizado por su médico. Camine por su habitación varias veces al día.

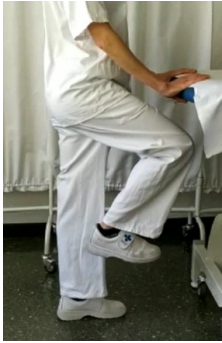


Realizar marcha adelante y atrás, así como marcha lateral en ambas direcciones.



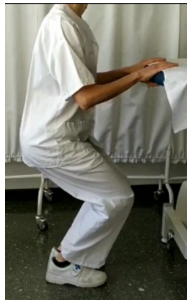
Realizar marcha elevando las rodillas, acompañando con el balanceo del brazo contrario a la rodilla que eleva.

7.— EJERCICIOS DE PIE



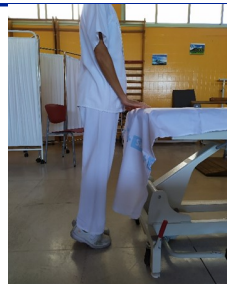
De pie, agarrado a una superficie estable, elevar una pierna, doblando la rodilla hasta llevarla a la altura de la cadera, mantener durante 5-10 segundos y volver a apoyar el pie. Luego con la otra.

El mismo ejercicio pero separando lateralmente una pierna o llevando la pierna estirada hacia atrás.



De pie, agarrado a una superficie estable, con la espalda recta, doblar las rodillas para bajar 15-20cm mantener 10 segundos y subir.

De pie, agarrado a una superficie estable, ponerse de puntillas, mantener el equilibrio durante 5-10 segundos y volver a apoyar los pies.



3.— RECOMENDACIONES GENERALES

- **Hágalos despacio y sin fatigarse.** No los haga después de las comidas, espere al menos dos horas.
- Se puede beber agua antes, durante y después del ejercicio, siempre que esté autorizado por su médico.
- Puede hacerlos en la **cama, sentado y/o de pie**, según su estado se lo permita.
- Deben realizarse regularmente, **todos los días**. Dedíqueles entre 5 y 10 minutos, cada vez. Y realícelos **frecuentemente, cada hora**.
- Haga de 3 a 5 repeticiones seguidas de cada ejercicio, según su tolerancia.

¡A MUCHOS POQUITOS!

Es bueno hacer poquitos ejercicios muchas veces.

- Evite provocar mayor sensación de ahogo o fatiga muscular. Si le sucede:
 - Pruebe a hacer menos veces los ejercicios cada vez, pero más veces al día.
 - Pruebe a hacer al menos uno: el que mejor tolere.
 - Descansar, si es necesario, un minuto o dos entre un ejercicio y el siguiente.

4.— EJERCICIOS RESPIRATORIOS



Coja aire profundamente por la nariz, a la vez que levanta los brazos. Expulse el aire por la boca con los labios juntos, mientras baja los brazos.



Coja aire por la nariz hinchando el pecho. Manténgalo unos segundos y suelte el aire por la boca aflojando el pecho.



Coloque las manos en su abdomen y coja aire profundamente, llevando el aire hacia sus manos. Observe como se elevan junto con el abdomen. Mantenga unos segundos y después expulse el aire con los labios juntos. Puede hacerlo también tumbado.



Sentado, despegar los talones de ambos pies (ponerse de puntillas), mantener unos segundos y viceversa, despegar la puntera de ambos pies (ponerse de talones).



Levantar la pierna, mantener 5 segundos y volver.



Sentado en una silla, con las manos en los reposabrazos, primero elevar el cuerpo un poco, estirando los codos y, luego, levantarse, ponerse de pie y volver a sentarse sin dejarse caer.



Elevar una pierna estirada ligeramente, mantener 3 o 4 segundos, y bajar despacio. Alternar ambas piernas .



Separar ligeramente el brazo del mismo lado hacia el que se va a girar. Doblar la rodilla contraria con el pie apoyado en la cama. Llevar el brazo contrario hacia el lado al que vamos a voltear. Volver a la posición inicial.

6.— EJERCICIOS SENTADO



Sentado con la espalda recta, separar y juntar las rodillas sin levantar los pies del suelo.



Estando sentado levantar la rodilla hacia el techo, doblando la rodilla y la cadera.



Coja aire por la nariz llevándolo hacia las costillas inferiores. Mantenga unos segundos y suelte el aire por la boca notando el descenso de las manos.

5.— EJERCICIOS EN CAMA



Tumbado boca arriba, coja aire, mientras lleva sus manos por encima de la cabeza.

Expulse el aire con los labios juntos mientras baja los brazos.



Levantando los brazos hasta ponerlos rectos o con los brazos doblados, abrir y cerrar las manos.



Flexión y extensión de los codos (doblar y estirar los brazos). Debemos asociar el movimiento a la respiración, al doblar coger aire por la nariz y cuando se extienden se expulsa por la boca.



Con las piernas estiradas, llevar los dedos de los pies hacia la cara y al contrario.



Abrir y cerrar ambas piernas, deslizando por la cama hacia fuera y hacia dentro. Puede hacerlo primero con una y luego la otra.



Tumbado boca arriba, apoyando los pies en la cama, levantar la cadera (despegar las nalgas), mantener 5 segundos y volver.



Doblar y estirar la rodilla mientras se desliza el pie por la cama. Alternar una pierna y la otra.



Apretar con la rodilla hacia abajo contra la cama y llevando todo el pie hacia arriba.