

PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA PREVENCIÓN DE CAÍDAS. UNIDAD DE REANIMACIÓN HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO DE VALLADOLID

La estancia en la Unidad de Reanimación puede conllevar un desacondicionamiento físico importante, lo que aumenta el riesgo de sufrir caídas. Como medida preventiva les proponemos una serie de ejercicios de fortalecimiento incidiendo así en la importancia de su educación y la de sus familias.

1. Respiración abdómino - diafragmática

Acostarse boca arriba con las rodillas flexionadas y la espalda en posición neutra (un poco arqueada).

Colocar las manos sobre el vientre concentrándose en su respiración.

Inhalar dirigiendo el aire hacia sus manos, sin mover la parte superior del tronco ni el pecho. Exhalar despacio con labios fruncidos (la exhalación debe durar el doble que la inhalación).

Hacer una pequeña pausa entre cada respiración.

Recordar que para llenarse de aire debe haberlo soltado previamente.

Repetir 5 veces.



2. Respiración torácica baja

Acostarse boca arriba con las rodillas flexionadas y la espalda en posición neutra.

Colocar ambas manos sobre las últimas costillas.

Coger aire por la nariz dirigiéndolo a la zona costal baja, de manera que note el movimiento del tórax bajo sus manos. Exhalar despacio con labios fruncidos. Asegurarse que la exhalación sea más lenta que la inhalación (aproximadamente debe durar el doble de tiempo).

Repetir 5 veces.



3. Extensión de rodilla

Acostarse boca arriba con una toalla enrollada bajo el muslo, justo por debajo de la rodilla. Aplastar el muslo contra la toalla y levantar el talón de la cama hasta estirar completamente la pierna, sin despegar ésta de la toalla. Mantener durante 5 segundos y volver a la posición de reposo. Repetir el ejercicio 10 veces y realizar lo mismo con la otra pierna.



4. Elevación de pierna con rodilla estirada = Flexión de cadera con rodilla estirada

Acostarse boca arriba con una rodilla flexionada y la pierna que va a trabajar estirada. Si no puede flexionar la otra, dejar las dos estiradas.

Levantar la pierna del suelo, manteniéndola completamente recta (rodilla estirada). A continuación, bajar la pierna a la posición inicial sin dejar caer de golpe y repetir 10 veces. Realizar lo mismo con la otra pierna.



5. Flexión/extensión de rodilla

Acostarse boca arriba con las piernas estiradas. Deslizar el talón sobre la cama hacia el glúteo flexionando la rodilla hasta donde pueda. Volver a estirar la rodilla controlando la extensión y la velocidad del ejercicio, sin dejar caer de golpe.

Al realizar el movimiento, mantener la pierna en el centro sin desplazarla hacia dentro ni hacia fuera.

Repetir el ejercicio 10 veces con una pierna y a continuación con la otra.



6. Flexión plantar/dorsal

Con la rodilla estirada, llevar el pie y los dedos hacia el cuerpo y después hacia abajo realizando el movimiento contrario.

Repetir el ejercicio 10 veces con un pie y después otras 10 veces con el otro.



7. Separación de cadera = Abducción de cadera

Acostarse boca arriba con las piernas estiradas.

Desplazar la pierna derecha hacia fuera, lo más lejos que pueda, arrastrando el talón por la cama con la rodilla estirada. Evitar girar la rodilla.

A continuación, volver a la posición inicial y repetir el ejercicio 10 veces con cada pierna.



Una vez que el paciente es levantado al sillón, debe continuar con los siguientes ejercicios adaptados a la nueva posición:

8. Extensión de rodilla

Sentado en una silla con la espalda recta, estirar la rodilla completamente y aguantar 3 segundos si es posible. Bajar y repetir el movimiento 10 veces con la misma pierna. Después, realizar 10 repeticiones con la otra.



9. Puntillas / talones

Sentado en una silla con los pies ligeramente separados, levantar ambos talones apoyando sobre las puntas de los pies. A continuación, realizar el movimiento inverso, apoyando los talones y elevando las puntas de los pies. Realizar el movimiento completo 10 veces.



10. Flexión de cadera, sentado

Sentado sobre una silla con la espalda recta, levantar la rodilla derecha lentamente en dirección al techo y bajarla controlando el movimiento.

Realizar el ejercicio 10 veces.

A continuación, repetir lo mismo con la pierna izquierda.



11. Separación/aproximación de pierna

Sentado en una silla, con la espalda recta, extender una pierna hacia delante apoyando el talón en el suelo. Mantener la rodilla estirada mientras llevamos la pierna hacia fuera arrastrando el talón por el suelo. Volver a la posición inicial controlando el movimiento.

Realizar el ejercicio 10 veces con una pierna y a continuación con la otra.



Intente realizar las diez repeticiones de cada serie. Si no es capaz, comience de cinco en cinco.

Si aparece dolor en algún ejercicio, no lo realice y pase al siguiente.