

9. Puntillas / talones

Levantar ambos talones apoyando sobre las puntas de los pies. A continuación, apoyar los talones y elevar las puntas de los pies (x10). Con la pierna estirada, arrastrar el talón hacia fuera y después hacia dentro repitiendo el movimiento (x10).



10. Flexión de cadera

Elegir la rodilla hacia el techo y bajar lentamente a la posición inicial. Alternar con la otra pierna repitiendo el movimiento (x10).



11. Separación/aproximación de pierna

Con la pierna estirada, arrastrar el talón hacia fuera y después hacia dentro repitiendo el movimiento (x10).



RECOMENDACIONES

- En caso de tos y/o estornudo, debe proteger la zona intervenida tal y como le han indicado en la unidad.
- Si al realizar alguno de los ejercicios aparece dolor, no lo haga y continúe con el siguiente.
- Intente realizar las repeticiones indicadas. Si no es capaz, disminuya el número hasta conseguirlas.
- Repetir estos ejercicios varias veces al día.
- Cualquier duda consulte con el fisioterapeuta o su enfermero de la unidad.



Captura el QR para descargar el Programa de ejercicios prevención de caídas

MÁS INFORMACIÓN EN



Hospital Clínico Universitario de Valladolid
Tlf. **983 420 000**



www.saludcastillayleon.es/HCUValladolid/es



Sacyl



Junta de
Castilla y León

PROGRAMA DE EJERCICIOS PREVENCIÓN DE CAÍDAS



UNIDAD DE REANIMACIÓN

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 en la de sus familias.

1. Respiración abdómino- diafragmática

Coger aire por la nariz dirigiéndolo a la tripa, y soltar por la boca lentamente con labios fruncidos (x5).



2. Respiración torácica baja

Coger aire por la nariz dirigiéndolo a las últimas costillas, y soltar por la boca lentamente con labios fruncidos (x5).



3. Extensión de rodilla

Con una toalla debajo de la rodilla, apretar el muslo contra la misma provocando una extensión de rodilla (x 10).



4. Elevación de pierna con rodilla estirada

Elevar la pierna a 45º con la rodilla estirada y bajar lentamente manteniendo la extensión (x10).



5. Flexión/ extensión de rodilla

Deslizar el talón hacia el glúteo doblando la rodilla y volver despacio a la posición inicial (x10).



6. Flexión dorsal / plantar

Con piernas estiradas, llevar el pie y los dedos hacia usted y después lentamente hacia abajo, lo más lejos que pueda (x10).



7. Separación de cadera

Deslizar la pierna hacia fuera arrastrando el talón por la cama manteniendo la rodilla estirada (x10).



8. Extensión de rodilla

Una vez levantado al sillón, subir la pierna hasta estirar la rodilla dirigiendo los dedos hacia el techo. Dejar caer lentamente (x10).

