

FISIOTERAPIA PACIENTE HOSPITALIZADO COVID-19

TABLA DE EJERCICIOS DE PIE FASE 1

INFORMACION PARA EL PACIENTE

Estos ejercicios están pensados para ayudar a su respiración y mantener sus músculos y articulaciones activos.

Cuando los realice tiene que notar una sensación de cansancio igual a la que notaría si estuviese caminando y manteniendo una conversación normal. Si se nota más cansado que esa sensación debe parar el ejercicio

Cuando acabe un ejercicio debe poder decir una frase corta sin necesidad de interrumpirla. Por ejemplo, puede decir:

“Me encuentro bien y puedo seguir haciendo ejercicio”

Si no puede decirlo todo seguido, y necesita cortar las frases para poder respirar, debe parar el ejercicio

**No tienen que aumentar la sensación de ahogo
No tiene que aumentar la tos**

Cómo hacerlos:

- Repita cada ejercicio 3 veces.
- Si todo va bien, cada día que pase aumente 1 repetición. Cuando haya pasado una semana habrá llegado a 10 repeticiones. Ya no aumente más
- Si todo va bien, puede repetir otra vez por la tarde.
- Recuerde descansar entre ejercicio y ejercicio unos segundos y repetir la frase corta
- Esperar al menos 1 hora después de haber comido
- No realizar ejercicio si tiene indisposición (vómitos, diarrea o náuseas) o no ha descansado.

¡!! **SI EMPIEZA A ENCONTRARSE MAL** (dolor en el pecho, mareos, dolor de cabeza, visión borrosa, palpitaciones, sudoración,... **PARE INMEDIATAMENTE** y avise

1. PASO DE SEDESTACIÓN A BIPEDESTACIÓN (DE SENTADO A DE PIE)

- Sentado en una silla, manos entrelazadas y codos extendidos.
- Inclina el tronco hacia delante, despegando los glúteos del asiento.
- Intentamos ponernos de pie estirando las rodillas.



2. CAMBIOS DE PESO

Sin despegar los pies del suelo realizamos balanceos laterales llevando el peso del cuerpo de un pie al otro.



3. CAMBIOS DE PESO DE TALONES A PUNTAS

- Sin despegar los pies del suelo llevamos el peso del cuerpo de los talones a las puntas acompañando con una inclinación del tronco hacia delante o hacia atrás.



4. FLEXIÓN DE BRAZOS

- Manos entrelazadas y codos extendidos.
- Llevamos las manos hacia el techo tomando aire por la nariz, después descendemos las manos mientras soltamos el aire por la boca.



5. SEPARACIÓN DE LOS BRAZOS DEL CUERPO

Levantamos lateralmente los brazos hasta la altura de la cabeza.



6. TRIPLE FLEXIÓN

Levantar la pierna flexionando la rodilla alternando derecha e izquierda.



7. SEPARACIÓN DE CADERA

Separar alternativamente pierna derecha e izquierda.



8. CAMINAR BORDEANDO LA CAMA



9. MARCHA LATERAL BORDEANDO LA CAMA



10. CAMINAR POR LA HABITACIÓN AUMENTANDO LA DISTANCIA PROGRESIVAMENTE

Comenzar con 10 pasos, luego con 20 pasos hasta poder llegar a 50 pasos.

Para visionar el video pulse en el siguiente enlace:

#FISIOCUIDADOS

<https://bit.ly/RHBFisioterapia3>