

FISIOTERAPIA PACIENTE HOSPITALIZADO COVID-19

TABLA DE EJERCICIOS DE PIE FASE 2

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 rápido y manteniendo una conversación. 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 **dos veces seguidas**:

“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

EJERCICIOS A REALIZAR CUANDO YA PUEDA CAMINAR SIN AYUDA Y DE FORMA AUTÓNOMA POR LA HABITACIÓN

1. PASO AL FRENTE ALTERNANDO PIERNAS CON ELEVACIÓN DE BRAZOS



2. PASO LATERAL CON BRAZOS ARRIBA



3. FLEXO-EXTENSIÓN DE CADERA



4. SENTADILLAS



5. MARCHA LEVANTANDO RODILLAS



6. MARCHA CON PESO EN AMBAS MANOS

Para visionar el video pulse en el siguiente enlace:

#FISIOCUIDADOS

<https://bit.ly/RHBFisioterapia5>