

## FISIOTERAPIA PACIENTE HOSPITALIZADO COVID-19

### TABLA DE EJERCICIOS EN CAMA

#### 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 sentado. 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 la frase 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

Posición de partida: TUMBADO BOCA ARRIBA EN LA CAMA CON LAS PIERNAS EXTENDIDAS

### 1. BOMBEO DE TOBILLOS: Con los dedos mirando hacia el techo:

- Flexionamos y extendemos tobillo llevando los dedos hacia arriba y hacia abajo.
- Realizamos círculos completos con el tobillo. En sentido de las agujas del reloj y en contra.



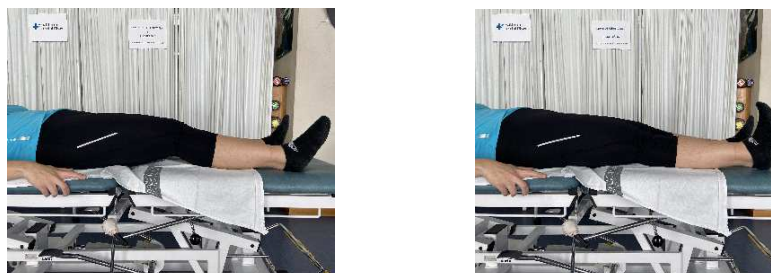
### 2. ARRASTRE DE TALÓN:

- Acercamos pie a glúteos deslizando talón por la cama. Primero una pierna y luego otra.



### 3. ISOMÉTRICOS DE CUÁDRICEPS: (CONTRACCIÓN DEL MUSLO)

- Realizamos presión con la rodilla hacia la cama durante 5 segundos al tiempo que soltamos el aire y notando como la parte superior del muslo se contrae. Primero una pierna y luego la otra.



#### 4. ROTACIONES DE CADERA (GIRAR LAS CADERAS)

- **PIERNAS EXTENDIDAS:** Partiendo con los dedos mirando hacia el techo, dirigimos la punta del pie hacia fuera y hacia dentro con las dos piernas a la vez.



- **RODILLAS FLEXIONADAS:** Pies apoyados en la cama con las piernas flexionadas separamos y juntamos ambas rodillas.



#### 5. ELEVACIÓN DE GLÚTEOS (“nalgas”):

Con las rodillas flexionadas intentamos despegar glúteos (“nalgas”) de la cama empujando con los talones y soltando el aire al mismo tiempo.





**SI LLEVA UN GOTERO, LOS SIGUIENTES EJERCICIOS HÁGALOS SOLO CON EL BRAZO LIBRE**

**6. ABRIR-CERRAR PUÑOS:**

Con las palmas de las manos hacia arriba abrimos y cerramos la mano con firmeza.



**7. GIROS DE MUÑECA:**

Llevamos palmas de las manos hacia arriba y hacia abajo girando el antebrazo.



**8. FLEXIÓN DE CODOS:**

Doblamos antebrazos llevando manos a la altura de los hombros y volviendo hasta tocar la cama.



### 9. FLEXIÓN DE HOMBROS:

Desde la posición anterior de flexión de codos llevamos las manos hacia el techo.



### 10. VOLTEOS EN LA CAMA

**SI LLEVA UN GOTERO, NO HAGA ESTE EJERCICIO.**

**SI LLEVA OXIGENO NO HAGA ESTE EJERCICIO**

- Llevando las dos rodillas hacia el lado que queremos girar, nos ayudamos de los brazos para acompañar el resto del cuerpo hacia el mismo lado.
- Nos podemos ayudar agarrándonos de la barandilla de la cama.
- Después repetimos lo mismo hacia el otro lado.



Para visionar el video pulse en el siguiente enlace:

#FISIOCUIDADOS

<https://bit.ly/RHBFisioterapia6>