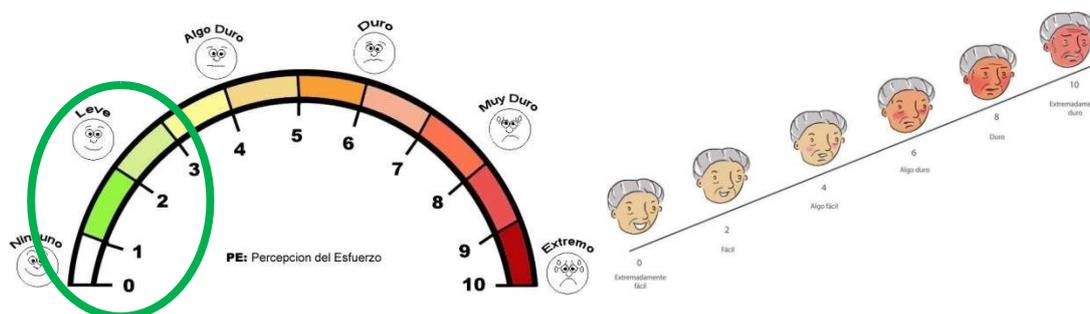


# RECOMENDACIONES

## EJERCICIOS DE FISIOTERAPIA AL ALTA HOSPITALARIA

Hola, soy su Fisioterapeuta del Servicio de Rehabilitación. Voy a enseñarte unos ejercicios que te ayudaran a mantener tu cuerpo activo.

Antes de comenzar, es importante que conozcas la **escala de Borg**. Esta escala nos indica la sensación de falta de aire. **Debemos de trabajar SIEMPRE entre el nivel 0 y el nivel 3**. Es decir, el cansancio percibido debe de ser suave.



Asimismo, es importante recalcar que si durante la práctica, **presentas un aumento de falta de aire, fatiga, mareo o malestar, siéntate y descansa**.

Intentaremos realizar estos **ejercicios 2-3 veces al día**, e vitando hacerlos después de las comidas. Dejando pasar 1 hora por lo menos.

### 1 MIEMBRO SUPERIOR

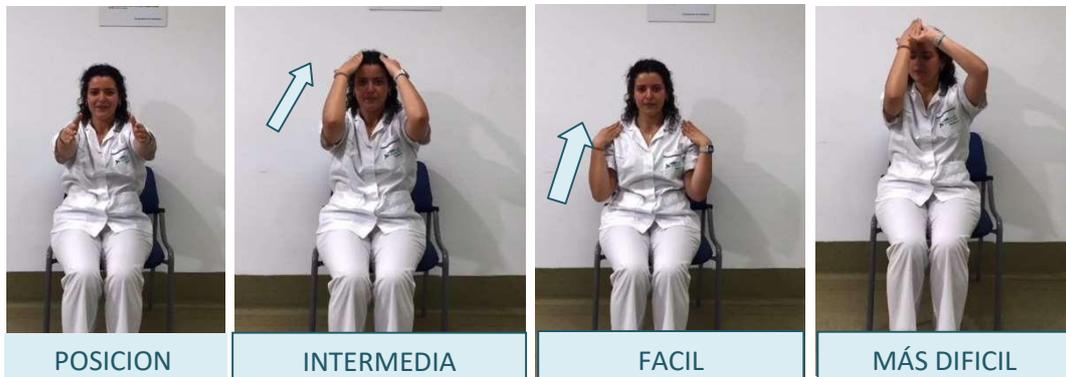
¡Empecemos!

Nos colocamos en la silla con la espalda sin apoyo, los pies apoyados en el suelo y los hombros relajados.

Calentamos haciendo círculos con los hombros. Cinco hacia delante y cinco hacia detrás. 5,4,3,2,1. **CAMBIO DE SENTIDO**. 5,4,3,2,1. ¡Muy bien!



Para este ejercicio, tenemos 3 opciones: **intermedia**: brazos estirados, me toco la cabeza; **fácil**: bajando los codos y llevándolos hacia los hombros o **un poquito más difícil**: añadiendo una ligera resistencia, colocando tu mano contraria sobre la mano. Si realizas esta última opción **cambia de mano** en la 5ª repetición. ¡Venga ánimo, fuerte esos brazos! 5,4,3,2,1



**¡Sevillanas!**

Cojo la manzana, la muerdo y la tiro. Observa mis brazos e intenta copiar bien el movimiento de mi mano. Venga ánimo. 5,4,3,2,1. **CBIAMOS DE BRAZO.**



Ultimo ejercicio de brazos. **¡El guerrero!**

Vamos a imaginar que tenemos una espada. Cojo la espada y la alzo hacia el otro lado del techo. Observa mis brazos e intenta copiar bien el movimiento de mi mano. Venga ánimo 5,4,3,2,1. **CBIAMOS DE BRAZO.**



¿Cómo estas según tú escala Borg? ¿Puedes continuar?



## 2 MIEMBRO INFERIOR

Pasamos a las piernas. Recuerda que, si no puedes realizar alguno de los ejercicios o todas las repeticiones, no pasa nada, para y descansa hasta el siguiente. **Si notas cualquier síntoma, siéntate y descansa.**

Igual que antes, seguimos sentados en la silla.

Comenzaremos llevando las rodillas hacia el techo, haciendo puntillas. 10, 9, 8,7,6,5,4,3,2,1.

¡Muy bien! estiraremos una pierna hacia el techo. Piensa en dar una patada al balón. Realízalo de manera lenta y



controlada y dibuja en el aire tres círculos pequeños hacia afuera 3,2,1 y ahora tres hacia dentro. 3,2,1. Venga! **CAMBIAMOS DE PIERNA** hacemos lo mismo, hacia afuera 3,2,1 y ahora tres hacia dentro. 3,2,1.



Por último, haremos una marcha sentados. Para ello, iremos despegando los pies de manera alterna del suelo. 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1. Descanso. 5,4,3,2,1 y **REPITO** 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1.



### 3 PUESTA EN PIE

#### 3.1 Si todavía no te ha levantado del sillón ni has caminado, no realices los siguientes ejercicios. Poco a poco irás cogiendo más fuerza, y por lo tanto los podrás realizar con mayor seguridad.

Muy bien, para ponernos de pie, es importante que nuestros músculos de las piernas se pongan fuertes.

El primer ejercicio será ponernos de pie, para ello, hay dos formas: una colocando una ayuda externa delante nuestra (cama o silla) y otra con las manos sobre nuestros muslos. Lleva el cuerpo hacia delante y arriba. Y pasa a una posición de pie. Podemos realizar 2-3 veces este ejercicio. Al sentarte, procura no tirarte al sillón, sino hacerlo de manera controlada y agarrándote.



Pasemos a realizar unos ejercicios antes de caminar. Para ello, nos ayudamos del respaldo de la silla, la ventana o la misma cama. Realizaremos una elevación de la rodilla hacia el techo, despegando los pies del suelo. Empezamos con la derecha. 5, 4, 3... **CAMBIO DE PIERNA.**



Desde esta posición llevamos la pierna hacia el lateral. Intentando no inclinar el cuerpo hacia los lados. 5, 4, 3, 2, 1, **CAMBIO DE PIERNA....** 5, 4, 3, 2, 1.



Intenta caminar todo lo que tu cuerpo te permita de manera progresiva. Recuerda estar en la zona verde de la escala Borg.

### ***3.2 Comienza con pocos pasos y auméntalos según tu progreso.***

**¡Ánimo, desde el Servicio de Rehabilitación te deseamos una pronta recuperación!**