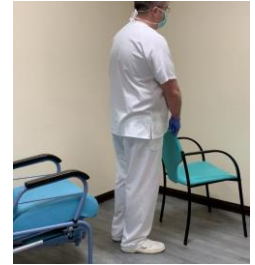


EJERCICIO 1 TRANSFERENCIA DE PESO A UN PIE

De pie apoyarse en el respaldo de una silla. Echar el peso del cuerpo a un pie, mantener esta posición unos segundos, volver a su



posición del principio, repetir con el otro pie, repetir 8 veces a cada lado.

A medida que se progrese, dar un paso lateral,

vuelva a la posición de comienzo y repetir con el pie contrario.



Una vez superado este ejercicio añadir más dificultad de la siguiente manera, despegar una pierna de lado sin que toque suelo, bajar la pierna con suavidad, cambiar de pierna.

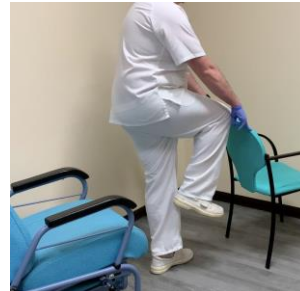
Descansar 1 minuto, repetir 3 veces.

EJERCICIO 2 FLEXIÓN DE RODILLA SIN DESPEGAR EL PIE

De pie apoyarse en el respaldo de una silla.



Echar el peso del cuerpo a un pie, con la otra pierna flexionar rodilla sin despegar punta de pie del piso, cambiar de pierna. Repetir 8 veces, alternar con la otra pierna.

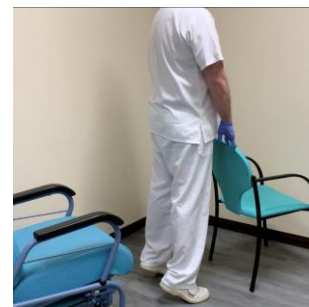


A medida que se progrese, levantar rodilla hasta donde se pueda, mantener posición recta unos segundos y cambiar de pierna. Descansar 1 minuto, repetir 3 veces.

EJERCICIO 3 SENTADILLA

De pie apoyarse en el respaldo de una silla. Hacer el gesto de sentarse, doblar rodillas, ponerse de pie, repetir 8 veces.

Descansar 1 minuto, repetir 3 veces.



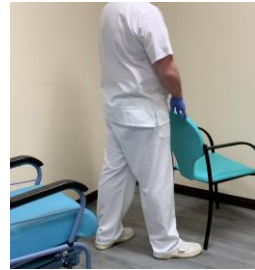
EJERCICIO 4 PUNTILLAS

De pie apoyarse en el respaldo de una silla. Ponerse de puntillas con los dos pies a la vez, repetir 8 veces.

Descansar 1 minuto, repetir 3 veces.

EJERCICIO 5 PASO / PIE HACIA ADELANTE

De pie delante de una silla. Hacer el gesto de dar paso adelante, volver a posición de partida, cambiar de pierna, repetir 8 veces. Descansar 1 minuto, repetir 3 veces.



EJERCICIO 6 MANOS

En la cama o cómodamente en el sillón con los codos apoyados.

Abrir y cerrar los dedos, los puños y girar las muñecas en ambas manos, repetir 8 veces para cada lado. Descansar 1 minuto, repetir 3 veces.

EJERCICIO 7 CODOS



En la cama o cómodamente en el sillón, con los brazos apoyados. Doblar los codos intentando tocar los

hombros y volver a abrirlos, repetir 8 veces. Doblar los codos intentando tocar los hombros y abrirlos intentando tocar la cama, repetir 8 veces.

Descansar 1 minuto, repetir 3 veces.

EJERCICIO 8 TOBILLOS



En la cama tumbado. Hacer círculos con los tobillos hacia dentro y fuera. También realizar flexión y extensión de tobillo.



Repetir 8 veces cada movimiento. Descansar 1 minuto, repetir 3 veces

EJERCICIO 9 PIES

En la cama tumbado con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en la cama. Intentamos agarrar la sábana con los dedos de los pies, repetimos 8 veces.



Descansar 1 minuto, repetir 3 veces.

EJERCICIO 10 PEDALEAR

En la cama tumbado, con una rodilla doblada y la otra estirada.



Sin levantar los talones de la cama, sino arrastrándolos, doblar una pierna y estirar la otra

simulando el pedaleo de una bicicleta, repetir 8 veces.

Descansar 1 minuto, repetir 3 veces.

EJERCICIO 11 PUENTE

En la cama tumbado, con las rodillas dobladas y los pies apoyados en la cama.

Despegar el culo de la cama haciendo fuerza sobre los pies, bajar y repetir 8 veces.



Descansar 1 minuto, repetir 3 veces.

EJERCICIO 12 INICIO DEL VOLTEO



En la cama tumbado, con una rodilla doblada y el pie apoyado en la cama.

Despegar el culo de la cama haciendo fuerza sobre el pie que está apoyado en la cama, iniciando el movimiento de darse la vuelta, repetir 8 veces con cada lado.

Descansar 1 minuto, repetir 3 veces.

RE-ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN HOSPITALIZACIÓN PROLONGADA



El código QR contiene una tabla de ejercicios relacionados con su patología

Si no dispone de una aplicación para la lectura del código QR, puede descargarla desde Play Store. Abra la App de la cámara integrada, apunte la cámara hacia el código QR y siga las instrucciones en pantalla para completar el proceso de acceso.

Unidad de Gestión Clínica Rehabilitación y Fisioterapia

Más información

Teléfono del Hospital / UGC Rehabilitación y Fisioterapia

950 022 500 / 950 022 907

Ctra. de Almerimar, nº 31
04700 El Ejido (Almería)

