

Módulo 14
**Unidad de
Extensión
Hospitalaria**

**Ejercitándose
en casa**



¿Qué es ejercitarse?

Es realizar ejercicios físicos para ayudar a la recuperación.



¿Qué cosas debe saber?

- Es importante hacer ejercicio: reduce complicaciones.
- Los ejercicios que aquí se proponen son básicos y no se debe exagerar.
- Realícelos sin agotarse, hágalos tantas veces como sienta que pueda.
- Si el paciente cuenta con dispositivos como sondas o catéteres tenga cuidado en no desalojarlos.
- Pregunte a su médico o fisioterapeuta qué ejercicios no puede realizar y anótelos en el recuadro inferior:

¿Qué ejercicios no puedo hacer?

✎



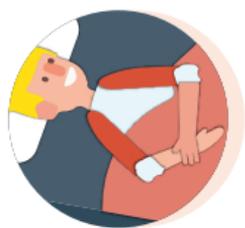
Algunos ejercicios para los brazos



Estire el brazo hasta que el codo esté recto, haciendo fuerza desde la muñeca.



Lleve el brazo estirado hasta el espaldar de la cama.



Estire el brazo hasta que el codo esté recto y luego cruce el brazo sobre el hombro.



Haga resistencia con la otra mano.



Estire el brazo hasta que esté recto vertical y luego lleve el codo hacia atrás. Doble y estire el brazo.



Movilice cada uno de los dedos de las manos.



Ejercicios que se pueden hacer sentado



Gire hacia un lado y hacia el otro.



Levante las nalgas de la silla.



Incline el tronco hacia adelante.



Mueva los hombros.

Levante la pierna en extensión.



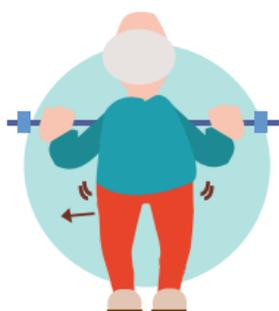
Ejercicios que se pueden hacer sentado y apoyado



Levante, alternando los pies del suelo.



Acerque la silla a una baranda o mesa, levántese y siéntese.



Apoyado en una baranda o en el espaldar de una silla, balance la cadera. Cambiar el peso de una pierna a otra.



Apoyado en una baranda o en el espaldar de una silla, doblar y estirar las piernas.



Ejercicios que se pueden hacer boca arriba en cama



Para fortalecer abdominales trate de llevar el tronco hacia las rodillas.



Levante la cola de la cama. Mueva los pies hacia afuera y hacia adentro.



Gire las piernas hacia un lado y el otro.



Con la pierna estirada, apriete la almohada bajo la corva.



Abra y cierre las piernas. Rote los pies.



Ejercicios que se pueden hacer apoyado



Apoyado, subir y bajar los talones.



Apoyado en una baranda o en un espaldar, llevar el pie hacia adelante y hacia atrás.



Levantar una pierna a un lado y al otro.

ALGUNAS COSAS PARA MEJORAR

- Pregunte a la fisioterapeuta qué otros ejercicios puede realizar.
- Si usted tiene pérdida de la movilidad de un brazo o una pierna, los ejercicios pueden ser adaptados.
- Una vez se recupere, camine al menos 30 minutos diarios o practique algún deporte.
- Los ejercicios aquí planteados los puede continuar haciendo, un mayor número de veces, por más tiempo, con mayor intensidad y con diferentes resistencias.

NO LO OLVIDE...

**Ante cualquier pregunta no dude
en comunicarse con el
Hospital Universitario Mayor:**

Línea de atención telefónica



Teléfono: 5600520 Ext. 3962

Celular: 3138152076

Horario: de lunes a domingo las 24 horas

