

SERVICIO DE MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

GUÍA DE EJERCICIOS PARA PERSONAS HOSPITALIZADAS

PARTE 1: EJERCICIOS EN CAMA



Si lo desea, puede visualizar un VIDEO con los ejercicios contenidos en este tríptico a través del enlace insertado en el espacio para pacientes de la especialidad Medicina Física y Rehabilitación, en la página web del Hospital Universitario Clínico San Cecilio:

https://www.husc.es/especialidades/medicina_fisica_y_rehabilitacion/pacientes/videos_de_ejercicios_en_pacientes_ingresados

Ó a través de este código QR



Si su móvil no dispone de lector de código QR integrado, necesita descargarse una aplicación que escanee estos códigos.



HOSPITAL UNIVERSITARIO CLÍNICO SAN CECILIO

PARQUE TECNOLÓGICO DE LA SALUD DE GRANADA

Avenida de la Investigación, s/n. Granada • 958 023 000

 @clinicodegranada  www.clinicodegranada.es

Red andaluza de
servicios sanitarios y espacios
LIBRES DE HUMO

 **Junta de Andalucía**
Consejería de Salud y Familias

HOSPITAL UNIVERSITARIO CLÍNICO SAN CECILIO

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

En esta guía puede encontrar ejercicios respiratorios y generales de fácil ejecución con objeto de prevenir el deterioro funcional asociado a la enfermedad y al encamamiento. La práctica de estos ejercicios no debe provocar sensación de falta de aire o fatiga, ni generar molestias. Todos los ejercicios respiratorios se ejecutarán de **3 a 5 veces, con descansos**, de forma controlada y segura, al menos **2-3 veces al día**.

1. Respiración Diafragmática



Coloque las manos sobre el abdomen. Coja aire por la nariz de forma suave mientras hincha el abdomen y aguante 2 ó 3 segundos. Suelte el aire de forma suave por la boca, como si silbara, mientras nota como el abdomen desciende.

2. Respiración Costal



Coloque las manos sobre la parrilla costal. Coja aire despacio por la nariz mientras nota como el pecho aumenta de tamaño. Aguante 2 ó 3 segundos. Suelte el aire por la boca de forma suave como si silbara. Repita 3 a 5 veces y descanse.

3. Respiración en decúbito lateral.

(Realizar a ambos lados)



Brazo hacia delante



Brazo hacia atrás

Colóquese de costado sobre el lado derecho con las piernas flexionadas. Mientras coge aire por la nariz suavemente, adelante el brazo que queda arriba estirándolo, como si quisiera tocar la pared de enfrente, aguante 2 ó 3 segundos. Vuelva de forma suave a la posición inicial, mientras suelta el aire por la boca como si silbara. Repita 3 a 5 veces y descanse.

Mantenga la misma posición de partida. Mientras coge aire por la nariz suavemente, eleve el brazo que queda arriba llevándolo hacia atrás, abriendo bien el pecho. Aguante 2 ó 3 segundos. Vuelva de forma suave a la posición inicial mientras suelta el aire por la boca como si silbara. Repita 3 a 5 veces y descanse.

(Posteriormente realícelo tumbado sobre el lado izquierdo)

4. Adaptación del ejercicio anterior



Si le cuesta realizar los ejercicios anteriores tumbado de lado, puede hacerlos tumbado boca arriba con las piernas flexionadas. También puede ponerse algo reclinado en la cama. Lleve los brazos hacia arriba a la vez que coge aire por la nariz de forma suave, aguante 2-3 segundos y suelte el aire a la vez que baja los brazos, como si estuviera silbando.

5. Movilizaciones torácicas

Entrelace los dedos y lleve los brazos hacia atrás a la vez que coge aire de forma suave por la nariz, aguante 2-3 segundos manteniendo el estiramiento y baje los brazos de forma suave mientras suelta el aire como si silbara.



6. Movilizaciones torácicas con codos flexionados



Con las manos debajo de la cabeza, junte los codos. Coja aire por la nariz suavemente a la vez que separa los codos; mantenga 2-3 segundos. Después, suelte el aire suavemente por la boca, con labios en posición de silbar, mientras junta los codos. Repita 3 a 5 veces.

EJERCICIOS GENERALES

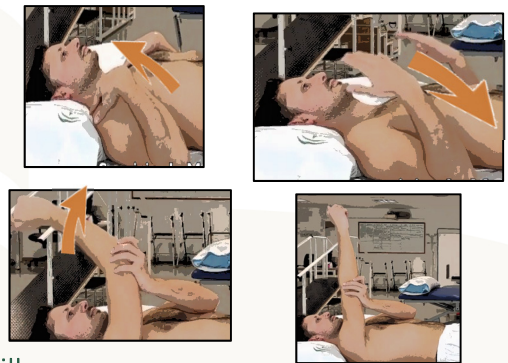
(REALIZAR DE 5 A 10 REPETICIONES DE CADA EJERCICIO)

1. Ejercicios de Manos

Abrir y cerrar dedos. Realizar círculos con ambas muñecas, hacia ambos lados



2. Flexión y extensión de codos



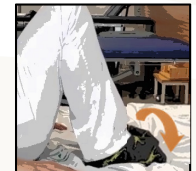
3. Tobillos

Dibujar círculos con los tobillos, hacia dentro y hacia fuera. Realizar flexión y extensión de tobillos



4. Pies

Con las rodillas flexionadas intente agarrar la sabana con los dedos de los pies



5. Rodillas

Flexione una rodilla y estire la contraria a la vez, arrastrando el pie por la cama (como si pedaleara). Cuando sea posible, puede realizar el ejercicio con ambas rodillas a la vez.

