salud servicio aragonés de salud | Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa

GUÍA DE EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN OSTEOMUSCULAR

PARA PACIENTES INGRESADOS Y AL ALTA



Servicio de Medicina Física y Rehabilitación

Abril 2020

RECOMENDACIONES DURANTE EL EJERCICIO

Es importante que realice ejercicio físico en su domicilio modificando la intensidad de éste en función de su nivel de cansancio.

A continuación, se le indican una serie de ejercicios para que los realice de forma autónoma como parte del tratamiento rehabilitador durante el ingreso y, una vez dado de alta, continuarlos en su domicilio. En este bloque se explican los ejercicios OSTEOMUSCULARES. Para realizarlos es importante seguir las siguientes indicaciones:

> Realice los ejercicios despacio y sin fatigarse.
> Realice los ejercicios durante 5-10 minutos.
> Realice los ejercicios 3 veces al día.

Por su seguridad, deberá trabajar como máximo a una **intensidad moderada**, similar a un paseo relajante por el parque mientras habla con alguien. No deberá realizar un esfuerzo superior a este nivel (similar a caminar a velocidad rápida, con dificultad para caminar y hablar al mismo tiempo).



REHABILITACIÓN OSTEOMUSCULAR

Se aconseja realizar 5 repeticiones lentas de cada ejercicio, sin fatigarse. Si usted es capaz de realizarlo sin excesivo esfuerzo, le recomendamos su repetición 3 veces al día.

1. Elevación de brazos.





Coloque los brazos estirados a la altura de sus hombros. Coja aire y llévelos hacia atrás. Vuelva a la posición inicial mientras expulsa el aire. Mantenga los hombros relajados en todo momento.

2. Separación o aproximación de brazos.





Coloque los brazos estirados a la altura de sus hombros. Coja aire mientras los separa y expúlselo para volver a la posición inicial. Mantenga los hombros relajados en todo momento.

3. Flexión de codos.




Coloque los brazos estirados apoyados en la camilla.
Coja aire y flexiónelos. Expulse el aire al volverlos a estirar.

4. Posición tumbada: flexión de cadera.



Flexione una rodilla a 90º (a la altura de su cadera).
Coja aire y lleve la rodilla al pecho. Expulse el aire para volver a la posición inicial.
La pierna que queda de apoyo tiene que permanecer estable.
Repita con la otra pierna.

5. Posición tumbada: rotación interna y externa de cadera.





Con las piernas extendidas, lleve ambas puntas de los pies hacia el borde de la cama.
Después, intente aproximar ambas puntas entre sí.

6. Posición tumbada: contracción isométrica de cuádriceps.



Coloque un cojín o toalla doblada debajo de su rodilla con la pierna estirada.
Apriete con la rodilla el cojín durante 5 segundos mientras expulsa el aire.
Descanse 10 segundos y repita el ejercicio.
Tras 5 repeticiones, cambie a la otra pierna.

7. Posición tumbada: elevar la pierna extendida.



Apoye un pie en la cama con la rodilla flexionada.
En todo momento "mantenga el ombligo metido".
Eleve y estire la otra pierna manteniendo durante 5 segundos. Cambie de pierna y repita el ejercicio.

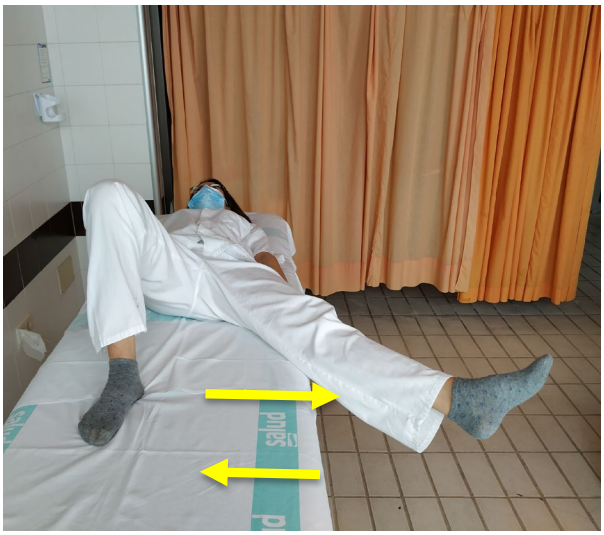
8. Posición tumbada: elevar los glúteos.

Este ejercicio es de **mayor dificultad.** Intente realizarlo y, si no fuera posible, continúe en el siguiente apartado.



Apoye los pies en la cama con las rodillas flexionadas y coja aire.
En todo momento "mantenga el ombligo metido".
Levante las nalgas y aguante 5 segundos arriba, soltando el aire. Descanse 10 segundos y repita el ejercicio.

9. Abducción-aducción de caderas (separación y aproximación).



Separe una pierna extendida mientras coge aire y acerque la pierna al soltarlo.
Repita con la otra pierna.

10. Sentado: elevar rodilla.





Levante una rodilla al coger aire y aguante 5 segundos.
Baje la rodilla mientras suelta el aire.
Repita con la otra rodilla.

11. Sentado: extender la rodilla.





Extienda una pierna al coger aire y aguante 5 segundos.
Baje la pierna mientras suelta el aire.
Repita con la otra pierna.

12. Sentado: abrir y cerrar las piernas.





13. Sentado: pies juntos delante-atrás.





14. Sentado: flexión y extensión de tobillo.





Eleve los talones y mantenga 5 segundos.

Eleve la punta de los pies y mantenga 5 segundos.

Descanse 10 segundos y repita el ejercicio.

15. Rotación de hombros.





Lleve los codos hacia atrás y relaje sus hombros.

16. Estiramiento de la región lateral del cuello.





Sólo si camina con autonomía y seguridad por la habitación, puede realizar los siguientes ejercicios, así como paseos cortos:

17. Paso al frente con extensión de brazos.




Dé dos pasos hacia delante y vuelva a la posición inicial. Repita 10 veces.

18. Paso lateral con brazos arriba.




Dé dos pasos laterales hacia la izquierda y vuelva a la posición inicial. Dé dos pasos laterales hacia la derecha y vuelva a la posición inicial. Repita 10 veces.

19. Extensión de cadera con apoyo firme (mesa/pie de cama).



Eleve una pierna hacia atrás y mantenga 5 segundos.
En todo momento "mantenga el ombligo metido".
Descienda y cambie de pierna.

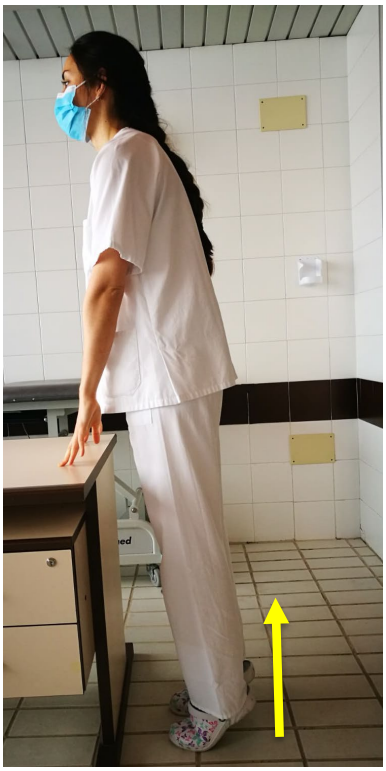
20. Separación lateral de cadera con apoyo firme.

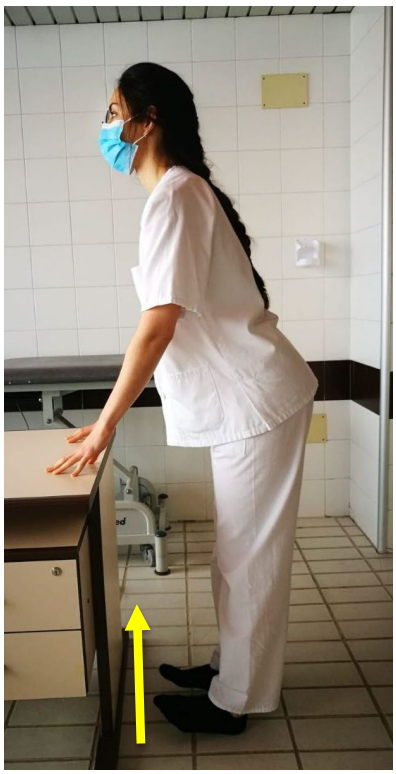




Eleve una pierna hacia el lado y mantenga 5 segundos. En todo momento "mantenga el ombligo metido". Descienda y cambie de pierna. Repita 10 veces.

21. Elevación de puntillas y talones con apoyo firme.





Con apoyo firme, póngase de puntillas y de talones, manteniendo 5 segundos.
Repita 10 veces.

22. Sentarse y levantarse de la silla.





Póngase de pie y siéntese posteriormente en una silla estable.
Repita 10 veces.



Además, se recomienda realizar **cambios posturales** durante el tiempo que se encuentre en posición tumbada. Es conveniente ir alternando la posición del cuerpo.

Cuando **tosa**, no olvide hacerlo sobre la parte interna de su **brazo** y no sobre su mano.

Aconsejamos el **lavado frecuente de manos**, así como beber agua frecuentemente.

