



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Programa de Ejercicios Generales: Nivel 1

Esta información describe el Nivel 1 del programa de ejercicios generales que le ayudarán a recuperarse físicamente.

Un programa de ejercicios con movimientos suaves le ayudará a evitar la rigidez. También le ayudará a moverse mejor. Estos ejercicios pueden hacerse para ayudar a los efectos del reposo en cama y de no poder moverse. Antes de comenzar este programa, hable con su médico.

Estos ejercicios no tienen la intención de ser un programa de aptitud física completo. Están diseñados para ayudarle a usar un rango de grupos musculares grandes. El médico, enfermera o terapeuta físico pueden cambiar los ejercicios para satisfacer sus necesidades.

Consejos para hacer ejercicios

- Vístase con ropa cómoda. Las ropas no deben limitar los movimientos. Puede usar una bata de hospital, pijamas o ropa deportiva.
- Para los ejercicios que hace mientras está recostado, apoye la cabeza y los hombros en una o más almohadas. Asegúrese de estar cómodo.
- Inhale por la nariz y exhale por la boca. Haga los movimientos del ejercicio cuando exhala.
- No mantenga la respiración mientras hace cualquiera de estos ejercicios. Cuente en voz alta durante los ejercicios para mantener la respiración a un ritmo uniforme.
- Deje de hacer cualquier ejercicio que le ocasione dolor o malestar y dígaselo a su terapeuta físico. Puede continuar haciendo los demás ejercicios.

Ejercicios

Deslizamiento de talón

1. Recuéstese sobre la espalda con la cabeza y hombros apoyados sobre almohadas. Use medias para proteger los talones durante este ejercicio.
2. Deslice suavemente el talón hacia los glúteos tan lejos como le resulte cómodo (consulte la Figura 1).
3. Deslice suavemente el talón alejándolo de los glúteos hasta que la rodilla descansa sobre la cama.
4. Repita 10 veces.
5. Repita con la otra pierna



Figura 1

Rotaciones internas y externas de piernas

1. Recuéstese sobre la espalda con la cabeza y hombros apoyados sobre almohadas.
2. Manteniendo la pierna recta, rótelas hacia adentro y luego hacia fuera como se muestra (consulte la Figura 2).
3. Repita 10 veces.
4. Repita con la otra pierna. También puede hacerlo con las dos piernas al mismo tiempo.

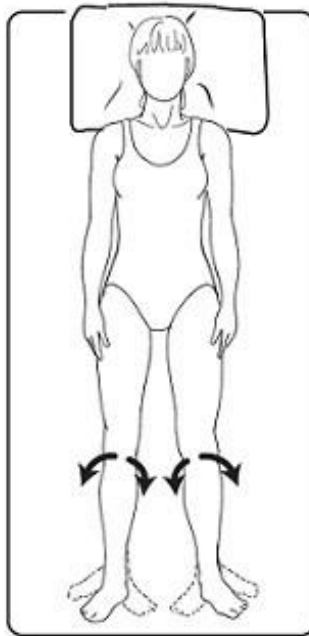


Figura 2

Cuádriceps de arco corto

1. Recuéstese sobre la espalda con la cabeza y hombros apoyados sobre almohadas.
2. Coloque una toalla enrollada o almohada debajo de las rodillas para que estén ligeramente dobladas.
3. Enderece una de las piernas levantando el talón de la cama mientras presiona la parte posterior de la rodilla sobre la toalla (consulte la Figura 3).
4. Mantenga la posición y cuente en voz alta hasta 5.
5. Baje la pierna con suavidad.
6. Repita 10 veces.
7. Repita con la otra pierna.



Figura 3

Serie para cuádriceps

1. Recuéstese sobre la espalda con la cabeza y hombros apoyados sobre almohadas.
2. Enderece las piernas todo lo que pueda.
3. Empuje la parte posterior de la rodilla hacia abajo sobre la cama mientras aprieta los músculos de la parte superior del muslo (consulte la Figura 4).
4. Mantenga la posición y cuente en voz alta hasta 5.
5. Relájese. Repita 10 veces.
6. Repita con la otra pierna.

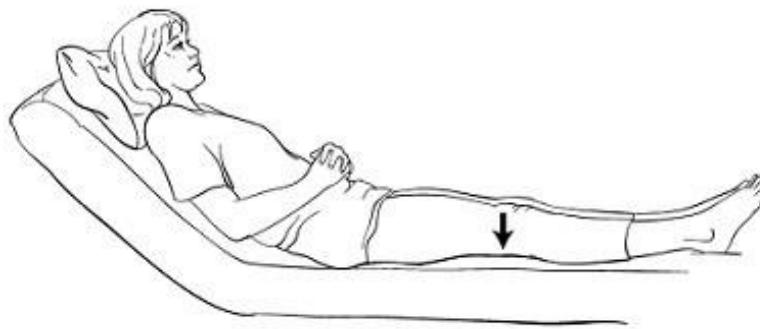


Figura 4

Serie para glúteos

1. Recuéstese sobre la espalda con la cabeza y hombros apoyados sobre almohadas.
2. Enderece las piernas todo lo que pueda.
3. Apriete los glúteos juntos con fuerza (consulte la Figura 5).
4. Mantenga la posición y cuente en voz alta hasta 5.
5. Relaje los glúteos.
6. Repita 10 veces.



Figura 5

Este ejercicio puede hacerse más difícil cambiando el Paso 3 al siguiente:

1. Presione los talones sobre la cama, mientras aprieta los glúteos juntos.
2. Mantenga la posición y cuente en voz alta hasta 5.
3. Relaje los glúteos y talones.
4. Repita 10 veces.

Ejercicio de fortalecimiento de abductores

1. Recuéstese sobre la espalda con la cabeza y hombros apoyados sobre almohadas.
2. Enderece las piernas todo lo que pueda y mantenga las puntas de los pies apuntando hacia el techo.
3. Deslice una pierna hacia el costado (consulte la Figura 6).
4. Mantenga la posición y cuente en voz alta hasta 5.
5. Regrese a la posición inicial.
6. Repita 10 veces.
7. Repita con la otra pierna.

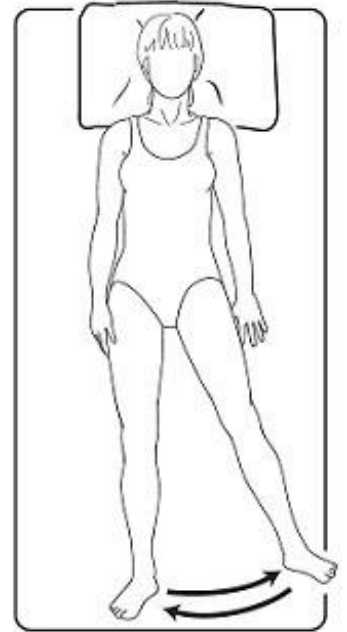


Figura 6

Elevaciones de pierna recta modificada

1. Recuéstese sobre la espalda con la cabeza y hombros apoyados sobre almohadas.
2. Doble la pierna izquierda y coloque el pie plano sobre la cama (consulte la Figura 7).
3. Manteniendo la pierna derecha recta, levántela de la cama hasta que las rodillas estén al mismo nivel entre sí (consulte la Figura 8).
4. Lentamente baje la pierna derecha hacia la cama y relaje la pierna.
5. Repita 10 veces.
6. Invierta la posición de las piernas y repita el ejercicio.



Figura 7



Figura 8

Flexión (doblar) y extensión de codo

1. Recuéstese sobre la espalda con la cabeza y hombros apoyados sobre almohadas.
2. Doble las rodillas y coloque los pies planos sobre la cama.
3. Con las palmas hacia abajo, extienda los brazos para tocar la punta de las rodillas (consulte la Figura 9).
4. Voltee las palmas hacia arriba y tóquese los hombros (consulte la Figura 10).
5. Enderece los codos y regrese las manos (con las palmas hacia abajo) y brazos a los costados. Relájese.
6. Repita 10 veces.

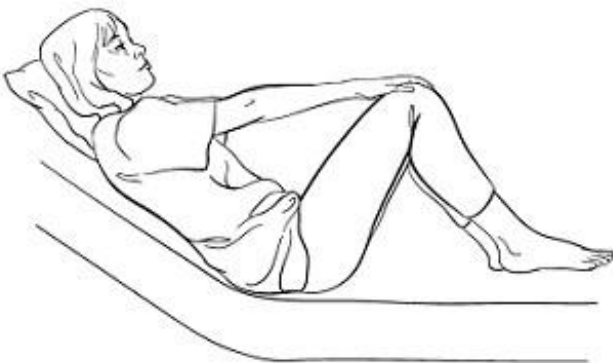


Figura 9



Figura 10

Estiramiento de brazos por encima de la cabeza

1. Recuéstese sobre la espalda con la cabeza y hombros apoyados sobre almohadas.

2. Comience con ambos brazos cerca de los costados. Levante los brazos hacia delante y hacia arriba por encima de la cabeza (consulte la Figura 11).
3. Descanse los brazos sobre la almohada de manera que estén cerca de sus oídos (consulte la Figura 12).
4. Mantenga la posición y cuente en voz alta hasta 5.
5. Lentamente eleve los brazos en el aire y regrese los a la posición inicial.
6. Repita 10 veces.

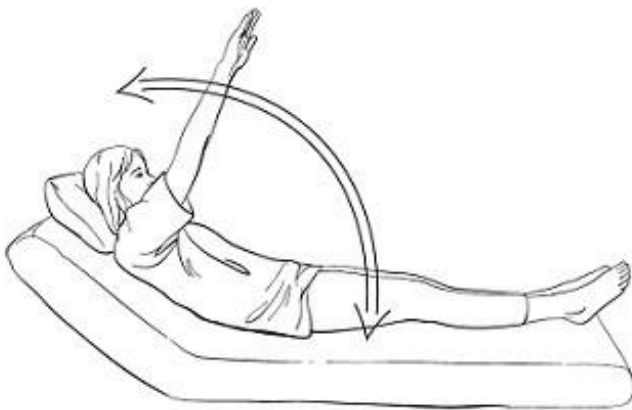


Figura 11



Figura 12

Círculos y flexiones del tobillo

Hacer círculos con el tobillo

1. Recuéstese sobre la espalda con la cabeza y hombros apoyados sobre almohadas. También puede hacer este ejercicio sentado.
2. Rote el tobillo derecho en el sentido de las agujas del reloj (hacia la derecha) 10 veces (consulte la Figura 13).
3. Cambie la dirección y rote el tobillo en sentido contrario a las agujas del reloj (hacia la izquierda) 10 veces.
4. Repita con el tobillo izquierdo.



Figura 13

Flexiones de tobillo

1. Recuéstese sobre la espalda con la cabeza y hombros apoyados sobre almohadas. También puede hacer este ejercicio sentado.
2. Levante la punta de los pies apuntando a la nariz (consulte la Figura 14). Puede hacerlo con ambos pies al mismo tiempo.
3. Luego, apúntelos hacia el piso (consulte la Figura 15).
4. Repita 10 veces.

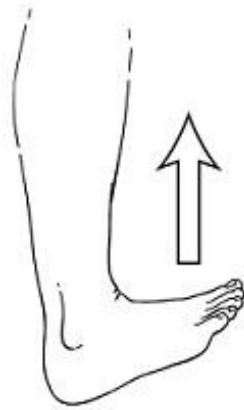


Figura 14



Figura 15

Marcha en el lugar

1. Siéntese en una silla con apoyabrazos y coloque los pies planos en el suelo.
2. Lentamente levante una rodilla sin inclinarse hacia delante ni hacia atrás (consulte la Figura 16). Puede evitar que la parte superior del cuerpo se incline hacia atrás sosteniéndose de los apoyabrazos.
3. Baje la pierna y regrese el pie al suelo.

4. Repita 5 times.
5. Repita con la otra pierna.



Figura 16

Patear sentado

1. Siéntese en una silla con la espalda apoyada y los pies planos en el suelo.
2. Levante el pie del suelo hasta que la pierna esté recta frente a usted (consulte la Figura 17).
3. Mantenga la posición y cuente en voz alta hasta 5.
4. Baje el pie al suelo.
5. Repita 10 veces.
6. Repita con la otra pierna.

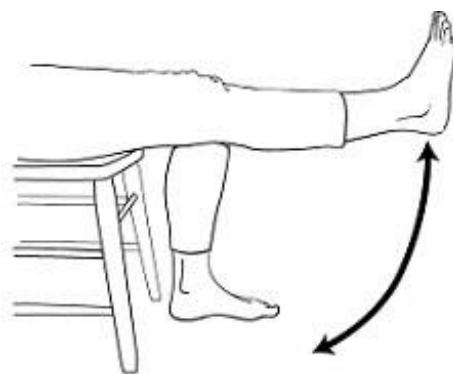


Figura 17

Información de contacto

Puede comunicarse con su terapeuta ocupacional o físico al 212-639-7833.