



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Programa de Ejercicios Generales: Nivel 2

Esta información describe el Nivel 2 del programa de ejercicios generales que le ayudarán a recuperarse físicamente.

Este programa de ejercicios trabaja los grupos musculares grandes que usted usa para las actividades diarias. El ejercicio regular con resistencia (debido a la gravedad, bandas elásticas o pesas de mano) le ayudará a:

- Volver al nivel anterior de la función.
- Incrementar la fortaleza muscular.

Para aumentar la fortaleza y resistencia, también debe hacer otros ejercicios como caminar. El terapeuta ocupacional o físico puede cambiar este programa para satisfacer sus necesidades. Antes de comenzar este programa, hable con su médico.

Consejos para hacer ejercicios

- 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.
- Haga algunos de los ejercicios frente a un espejo para mantener la forma y postura correctas.
- El terapeuta puede darle una banda elástica para ejercicios (Thera-Band®). Use la banda para resistencia durante los ejercicios, según las instrucciones del terapeuta.
- Muévase lentamente durante todos los movimientos. Los movimientos lentos, controlados:
 - Utilizarán más fibras musculares.

- Fortalecerán el músculo con más eficiencia.
- Coloque tanto esfuerzo para liberarse del movimiento como cuando usted lo comenzó.
 - Por ejemplo, al hacer flexiones de bíceps, baje el brazo tan lentamente y con tanto control como cuando lo levantó. Cuando baja el brazo de esta manera, se llama una “contracción de alargamiento”. Esto fortalece el músculo con más eficiencia que la flexión hacia arriba. Esto se aplica a todos los ejercicios que son para fortalecimiento.
- Deje de hacer cualquier ejercicio que le ocasione dolor o malestar y dígaselo a su terapeuta físico. Puede continuar haciendo los demás ejercicios.

Instrucciones especiales

Ejercicios

Puente

1. Recuéstese sobre la espalda con ambas rodillas dobladas y los pies apoyados sobre la cama. Mantenga los brazos a los costados (consulte la Figura 1).

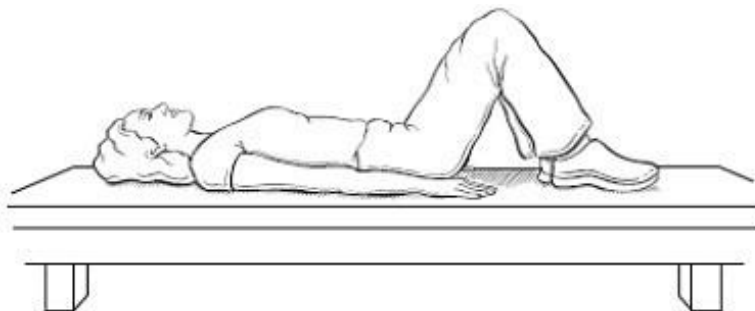


Figura 1

2. Tense los músculos abdominales y glúteos.

3. Empuje con los pies y levante los glúteos 3 a 4 pulgadas de la cama (consulte la Figura 2).
4. Mantenga la posición y cuente en voz alta hasta 5.
5. Luego, lentamente baje los glúteos de nuevo hacia la cama.
6. Repita 10 veces.

Mini-abdominales

Al hacer este ejercicio, tome aire antes de moverse. Luego, exhale lentamente con los labios fruncidos mientras hace el movimiento. No mantenga la respiración.

1. Recuéstese sobre la espalda con ambas rodillas dobladas y los pies apoyados sobre la cama.
2. Extienda los brazos hacia delante, hacia las rodillas (consulte la Figura 3).

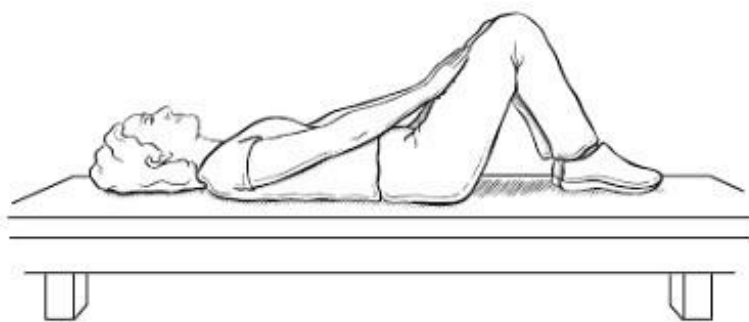


Figura 3

3. Tense los músculos abdominales.
4. Lentamente eleve los hombros 2 a 3 pulgadas de la cama, mientras mantiene la barbilla hacia adentro (consulte la Figura 4).

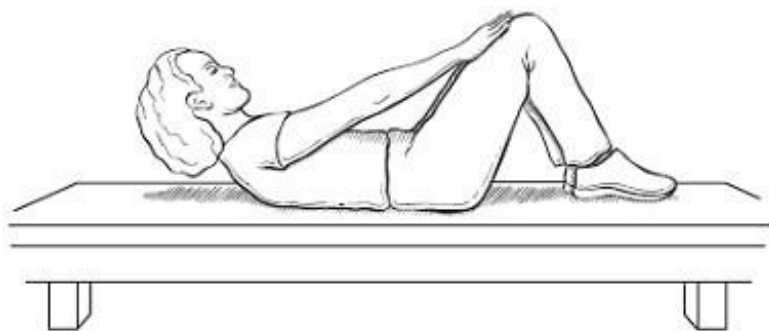


Figura 4

5. Baje los hombros de nuevo hacia la cama.

6. Repita 10 veces.

Mini-sentadillas

1. Párese cerca de un barandal de cama firme o encimera. Sosténgase con ambas manos.
2. Coloque los pies a una distancia de 6 a 12 pulgadas de la cama o encimera. Los pies deben estar separados por una distancia equivalente al ancho de los hombros. Mantenga la espalda recta (consulte la Figura 5).

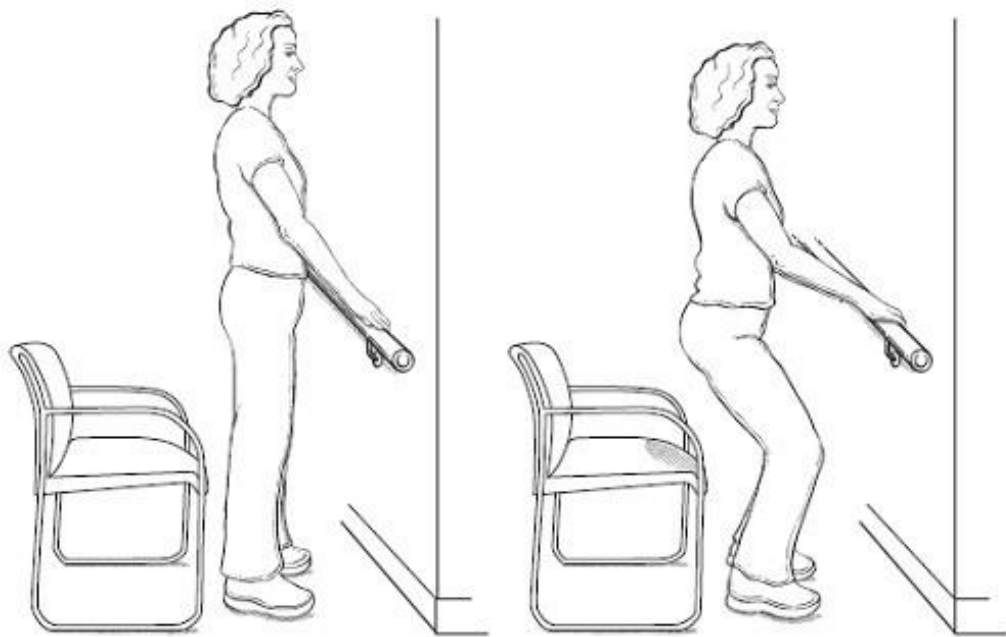


Figura 5 y Figura 6

1. Lentamente doble las rodillas y la cadera hasta que las rodillas estén aproximadamente en un ángulo de 45 grados (consulte la Figura 6).
2. Mantenga esta posición durante 5 segundos.
3. Lentamente enderece las caderas y rodillas hasta estar parada en posición recta.
4. Repita 10 veces.

Elevaciones de talón

1. Mientras está parada, sosténgase del respaldo de una silla estable, barandal elevado de la cama o pasamanos en el pasillo para mantener el equilibrio.
2. Coloque los pies con una separación de 6 pulgadas aproximadamente.

3. Lentamente apóyese sobre la punta de los pies, levantando los talones del suelo (consulte las Figuras 7 y 8).



Figura 7 y Figura 8

4. Mantenga la posición contando hasta 5.
5. Lentamente baje los talones de regreso al suelo.
6. Repita 10 veces.

Estiramiento de tendones del muslo posterior parada

1. Mientras está parada, sosténgase del respaldo de una silla estable, barandal elevado de la cama o pasamanos en el pasillo para mantener el equilibrio.
2. Doble la rodilla izquierda, acercando el talón hacia los glúteos. Mantenga las rodillas al mismo nivel entre sí. Párese erguida y no doble la cadera (consulte la Figura 9).



Figura 9

3. Baje el pie de nuevo al piso.
4. Repita 10 veces
5. Repita con la pierna derecha.

Extensiones de cadera parada

1. Mientras está parada , sosténgase del respaldo de una silla estable, barandal elevado de la cama o pasamanos en el pasillo para mantener el equilibrio.
2. Extienda la pierna izquierda hacia atrás de la cadera, mientras mantiene la rodilla recta. Párese derecha. No se incline hacia delante (consulte la Figura 10).
3. Mantenga mientras cuenta hasta 5.
4. Lleve la pierna hacia delante para descansar apoyándola sobre el suelo junto a la otra pierna.



Figura 10

5. Repita 10 veces.
6. Repita con la pierna derecha.

Parada, dar patadas de costado

1. Sosténgase del respaldo de una silla estable, un barandal elevado de la cama o pasamanos en el pasillo para mantener el equilibrio. Párese derecha. No se incline hacia un costado ni hacia delante.
2. Eleve la pierna derecha hacia el costado mientras mantiene la punta del pie apuntando hacia delante (consulte la Figuras 11 y 12).



Figura 11 y Figura 12

3. Mantenga mientras cuenta hasta 5.
4. Traiga la pierna elevada de regreso hasta reunirse con la otra pierna.
5. Repita 10 veces
6. Repita el ejercicio con la pierna izquierda.

Parada, dar patadas hacia delante

1. Sosténgase del respaldo de una silla estable, un barandal elevado de la cama o pasamanos en el pasillo para mantener el equilibrio. Párese derecha. No se incline hacia un costado ni hacia delante.

2. Mientras mantiene la rodilla recta, lentamente eleve la pierna derecha hacia la cadera (consulte la Figura 13).



Figura 13

3. Mantenga mientras cuenta hasta 5.
4. Lentamente traiga la pierna de regreso para que ambos pies estén descansando uno junto al otro.
5. Repita 10 veces
6. Repita con la pierna izquierda.

Elevaciones de brazo

1. Siéntese o párese cómodamente con la espalda recta, los hombros hacia atrás, y la cabeza mirando hacia delante.
2. Eleve los brazos por el costado, hasta el nivel de los hombros, mientras mantiene los codos rectos (consulte la Figura 14).
3. Mantenga mientras cuenta hasta 5
4. Baje los brazos a los costados.

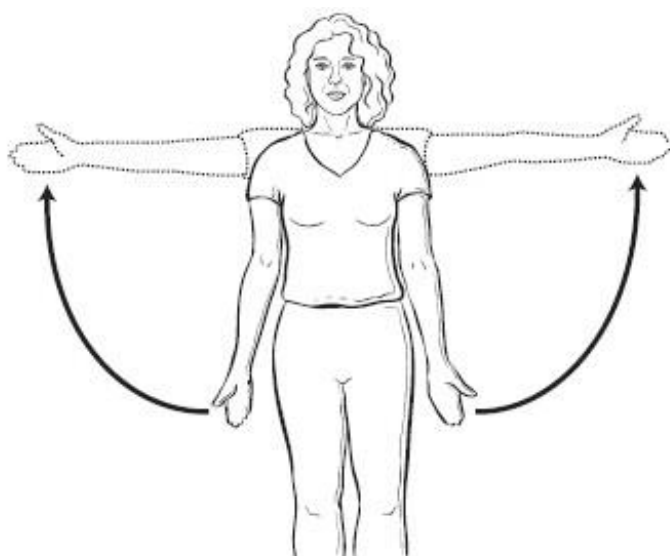


Figura 14

5. Repítalo 10 veces.

Extensiones de tríceps

1. Siéntese cómodamente con la espalda recta, los hombros hacia atrás y la cabeza mirando hacia delante.
2. Tome una banda elástica para ejercicios con ambas manos. Coloque las manos frente al tórax con los codos elevados mirando hacia afuera, paralelos al piso (consulte la Figura 15).
3. Enderece los codos por completo hasta que los brazos estén extendidos hacia los costados. Mantenga la banda estirada a nivel del tórax (consulte la Figura 16).

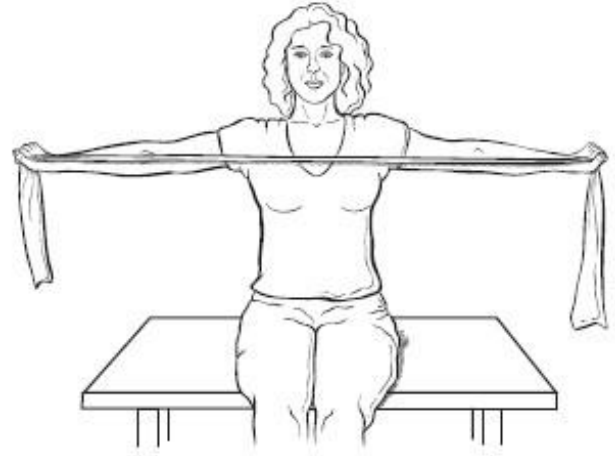


Figura 15 y Figura 16

4. Doble los codos y lentamente traiga las manos de regreso hacia adentro, hacia el tórax, mientras mantiene elevada la parte superior de los brazos.
5. Repita 10 veces.

Flexiones de bíceps

1. Siéntese cómodamente con la espalda recta, los hombros hacia atrás y la cabeza mirando hacia delante. Mantenga el brazo derecho recto con el codo al costado del cuerpo.
2. Coloque un extremo de la banda para ejercicios debajo del pie derecho. Sostenga el otro extremo de la banda con la mano derecha (consulte la Figura 17).

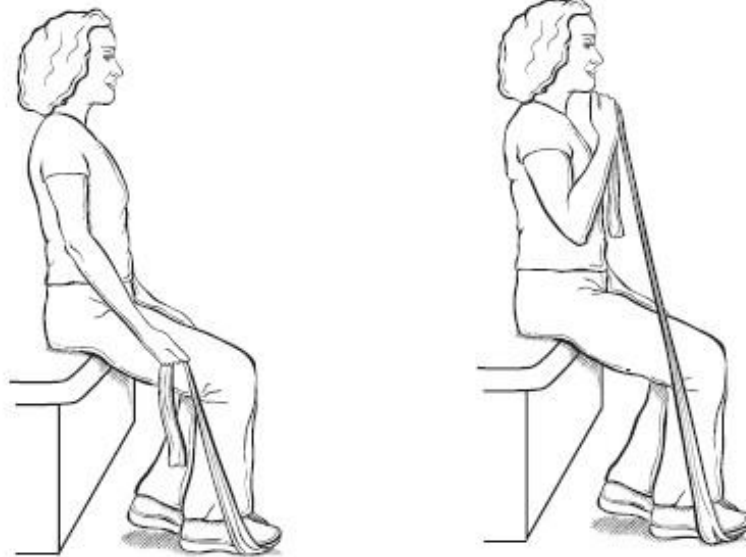


Figura 17 y Figura 18

3. Con el brazo cerca del costado, doble el codo, trayendo la mano hacia el hombro derecho (consulte la Figura 18).
4. Mantenga mientras cuenta hasta 5.
5. Baje la mano a la posición inicial.
6. Repita 10 veces.
7. Repita con la mano izquierda y el pie izquierdo.

Retracciones escapulares

1. Siéntese cómodamente con la espalda recta, los hombros hacia atrás y la cabeza mirando hacia delante.

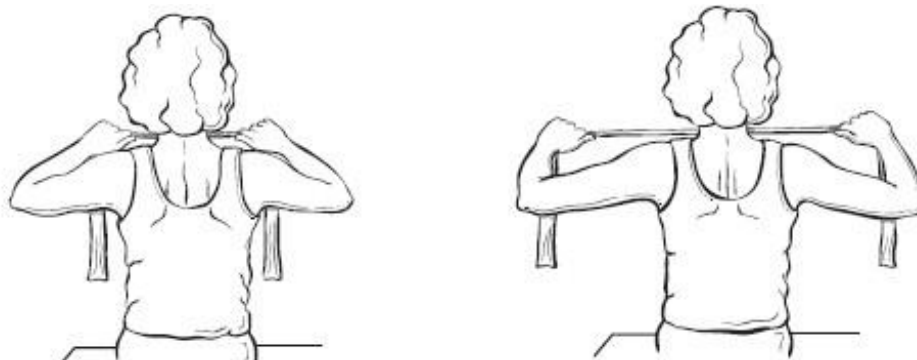


Figura 19 y Figura 20

2. Tome los extremos de la banda para ejercicios en cada mano. Levante los brazos a la altura del hombro, manteniendo los codos doblados con las manos

frente al tórax. Tome la flojedad de la banda para ejercicios para proporcionar resistencia (consulte la Figura 19).

3. Mueva los brazos hacia atrás para que estén ligeramente detrás suyo mientras aprieta juntando los omóplatos (consulte la Figura 20).
4. Mantenga mientras cuenta hasta 5.
5. Mientras mantiene los brazos levantados, tráigalos hacia delante para que las manos estén frente al tórax nuevamente.
6. Repita 10 veces.

Lagartijas sentada

1. Siéntese cómodamente en una silla con apoyabrazos. Mantenga la espalda recta, los hombros hacia atrás y la cabeza mirando hacia delante.
2. Coloque las manos sobre el apoyabrazos de la silla. Coloque los pies con una separación de la distancia de hombros, justo debajo de las rodillas.
3. Posiciónese como si fuera a pararse (consulte la Figura 21).

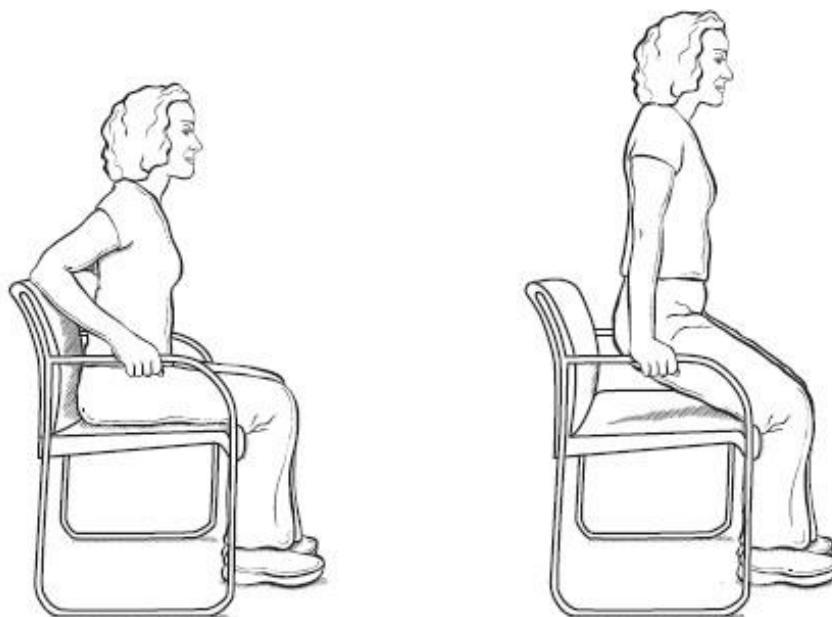


Figura 21 y Figura 22

4. Enderece los codos y levante los glúteos del asiento hasta que los codos estén rectos. Levante los glúteos tan alto como pueda, incluso si no puede levantarse por completo de la silla (consulte la Figura 22).

5. Lentamente baje de regreso al asiento de la silla mientras dobla los codos.
6. Repita 10 veces.

Información de contacto

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

©2016 Memorial Sloan Kettering Cancer Center