

PROTOCOLO DE EJERCICIO TRAS REPOSO O ENCAMAMIENTO PROLONGADO

Ejercicios para la población general con movilidad ligeramente reducida por cualquier motivo, que haya precisado o no ingreso hospitalario.

No hacer si nota: falta de aire, tos frecuente, dolor al realizarlos, fiebre, malestar general.

1. EJERCICIOS RESPIRATORIOS

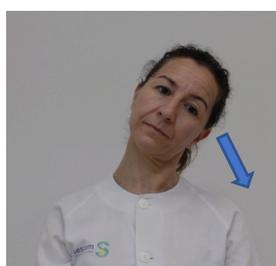


Respiración abdomino-diafragmática. Sentado en una silla, ponemos las manos en el abdomen. Cogemos aire por la nariz mientras “hinchamos” éste, mantenemos el aire dentro unos segundos y lo soltamos por la boca, como si sopláramos una vela, volviendo a la posición inicial. Lo repetimos **5 veces**.

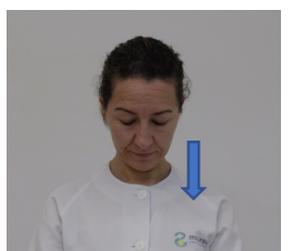
2. COLUMNA CERVICAL



ROTACIÓN: girando despacio la cabeza, de un lado a otro en dirección a los hombros, y parando unos segundos en la posición de inicio. **5 veces**



INCLINACIÓN: inclinamos lentamente la cabeza hacia un lado y hacia el otro, parando al pasar por la posición de partida. **NO** levantar los hombros hacia las orejas. **5 veces**



FLEXIÓN-EXTENSIÓN: llevamos la barbilla hacia el pecho, volviendo a incorporar la cabeza a la posición inicial, y después levantando la cabeza hacia el techo según su tolerancia. **5 veces**

3. EXTREMIDADES SUPERIORES

HOMBRO:



Flexión: Eleve los brazos por delante hasta llegar lo más alto que pueda, con codos extendidos y palmas de las manos una frente a la otra. Aguante 3 segundos, y vuelva a bajarlos. **10 veces**



Abducción: Levante los brazos lateralmente, con las palmas hacia arriba. Aguante arriba 3 segundos, y volvemos a bajarlos por el mismo recorrido. **10 veces**



Gesto anterior y posterior: Lleve las manos a la nuca con los codos hacia atrás, aguante 3 segundos. Luego llévelas al centro de su espalda, lo más arriba que alcance, 3 segundos. Alterne estas 2 posiciones. **10 veces**



BÍCEPS: Con un peso ligero ($1/2-1k$), realizamos flexión de codo, llevando la mano hacia el hombro. Paramos unos segundos y volvemos a bajar. **10 veces**

4. EXTREMIDADES INFERIORES



Cuádriceps: estiramos la rodilla, con los tobillos flexionados hacia arriba, dirigiendo la punta del pie hacia nuestra rodilla. Mantenemos 3 seg. y volvemos a la posición de inicio. **5 veces cada pierna**



Psoas: subimos el muslo hacia arriba, mantenemos unos 3 segundos, y volvemos a bajar. **5 veces cada pierna**



Glúteo mayor: nos levantamos de la silla y nos incorporamos estirando bien las rodillas, nos mantenemos unos segundos de pie y volvemos a sentarnos. **5 veces**



Glúteo medio: manos en respaldo del asiento, separamos la pierna y volvemos a posición inicial. **5 veces con cada pierna.**



Gemelo: levantamos talones del suelo, mantenemos unos seg. y volvemos a posición inicial. **10 veces**