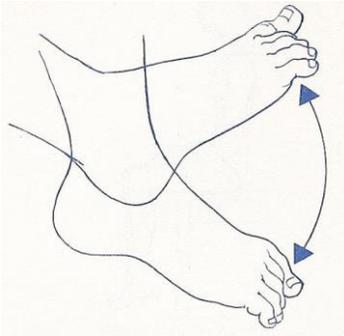


OBJETIVO DE LA TERAPIA: Intervenir con algunos ejercicios sencillos el desacondicionamiento físico que se puede presentar por el reposo prolongado, para mejorar la capacidad funcional, así contribuir en su recuperación y reincorporación a sus actividades cotidianas.

Antes de la realizar los ejercicios debe asegurarse que el paciente no presente sensación de falta de aire, dificultad para respirar, opresión o dolor en el pecho, mareo o restricción por parte del médico tratante.

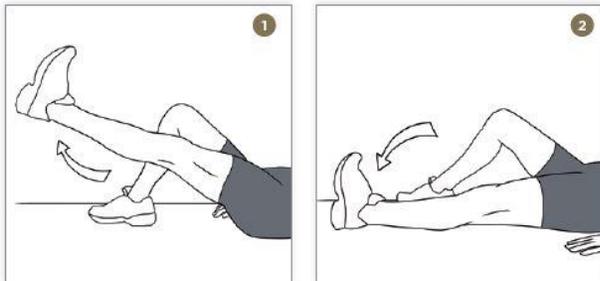
Los ejercicios descritos a continuación los puede realizar sentado, en silla, acostado o de pie si ya fue autorizado pararse por su médico, realizarlos inicialmente con el personal de terapia y posteriormente con la supervisión de su acompañante.



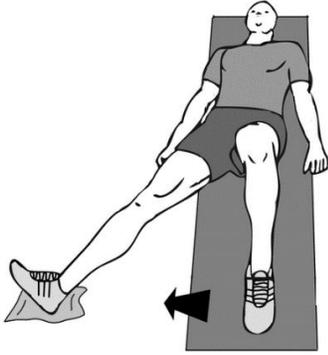
1. Ejercicios de bombeo, eleve el pie arriba y abajo, realice 3 series de 15 repeticiones.



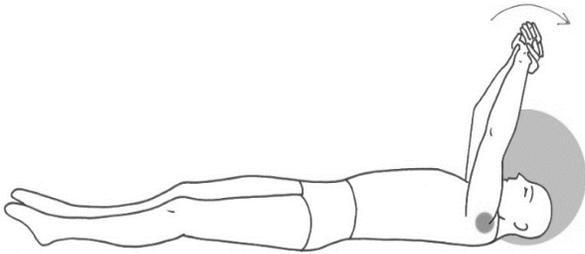
2. Flexione y extienda la rodilla, realice 3 series de 15 repeticiones.



3. Eleve la pierna completamente extendida subir y bajar 3 series de 12 repeticiones.



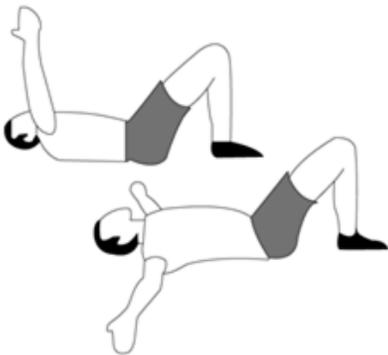
4. En posición lateral o boca arriba, con la pierna completamente extendida ábrala hacia un lado realice 3 series de 12 repeticiones.



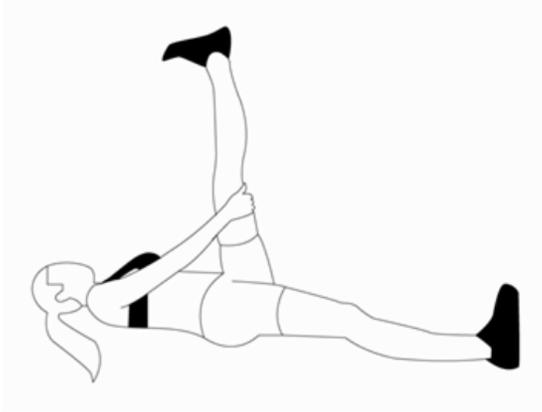
5. Eleve el brazo con los codos en extensión a tolerancia, realice 4 series de 10 repeticiones.



6. Eleve los brazos hacia los lados, realice 3 series de 12 repeticiones.



7. Acostado eleve la pierna completamente extendida, abrácela por debajo y sostenga esta posición durante 15 segundos, repítalo 4 veces.



8. Acostado o de pie si lo tolera flexione una rodilla y estire la otra hacia un lado, sostenga esta posición durante 15 segundos, repítalo 4 veces.

PRIMER DÍA (AL OTRO DÍA DEL ALTA)

- **Caminata**

En terreno plano.

Si es en la calle debe ser acompañado.

5 minutos en la mañana

5 minutos en la tarde

SEGUNDO DÍA

- **Caminata**

10 minutos en la mañana

10 minutos en la tarde

TERCER DÍA

- **Caminata**

15 Minutos en la mañana

15 minutos en la tarde

Combinar con ejercicios aprendidos en hospitalización.

CUARTO DÍA

- **Caminata**

30 minutos día

QUINTO-SEXTO-SEPTIMO-OCTAVO DÍA

- **Caminata**

30 minutos día

Combinar con ejercicios aprendidos en hospitalización.

Contáctenos

Sede Tesoro: carrera 20 N° 2 Sur - 185

Loma el Tesoro Tel (574) 326 91 00

Ext.5530 – 5531

Cel: 3044106704

rehabilitacion@clinicaelrosario.com

www.clinicaelrosario.com

clinicaelrosario@clinicaelrosario.com