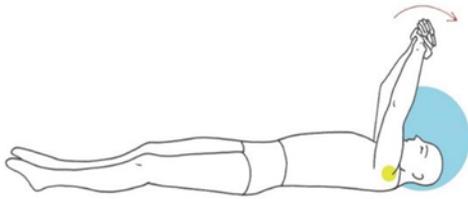


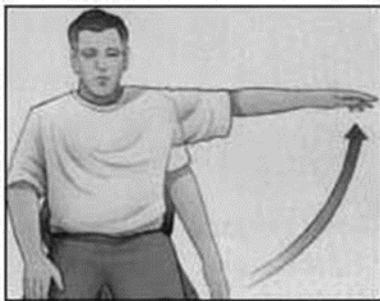
OBJETIVO DE LA TERAPIA: Intervenir por medio de la rehabilitación al paciente que fue sometido a una cirugía cardiovascular o a cualquier intervención cardíaca y pulmonar, para que pueda volver a llevar una vida activa y prevenir alteraciones osteomusculares y cardiovasculares. Un equipo de especialistas creará un plan de educación para una **vida cardíaca** sana que incluye entrenamiento físico.

Antes de 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.

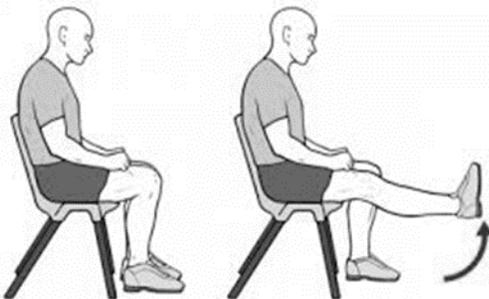
Los ejercicios descritos a continuación los puede realizar sentado en silla, acostado o de pie, si ya fue autorizado por el médico, realizarlos inicialmente con el personal de rehabilitación cardiopulmonar y posteriormente con el apoyo de su acompañante.



1. En posición acostado o sentado eleve los brazos con un ángulo No mayor a 90° con los codos en extensión a tolerancia, realice 2 series de 10 repeticiones.



2. Eleve los brazos hacia los lados, realice 2 series de 10 repeticiones, en un ángulo no mayor a 90°.



3. Eleve la pierna completamente extendida para subir y bajar, realizar 2 series de 10 repeticiones.



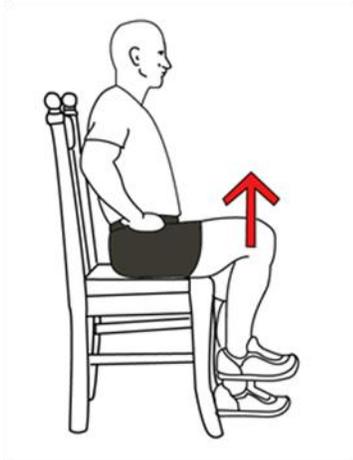
4. En posición sentado o boca arriba, apretar una almohada entre las rodillas, realice 2 series de 10 repeticiones apretando la almohada.



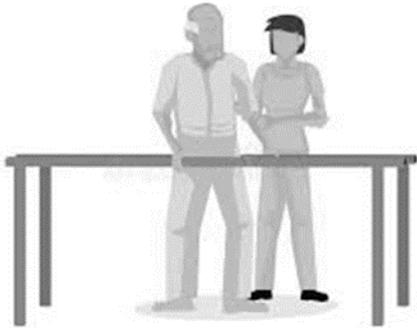
5. Ejercicios de bombeo, eleve el pie arriba y abajo, realice 3 series de 15 repeticiones.



6. En posición de pie, extienda la pierna hacia atrás, y realice 2 series de 10 repeticiones.



7. Subir la pierna con la rodilla en ángulo de 90 ° , realice 2 series de 10 repeticiones.



8. Deambulación por el servicio o en la habitación de 5 a 10 minutos, siempre y cuando se sienta bien y este acompañado para evitar un riesgo de caída.

ADICIONAL EL SIGUIENTE PLAN CASERO

PRIMER DÍA (AL OTRO DÍA DEL ALTA)

- **Caminata**

En terreno plano

Si es en la calle debe estar 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

CUARTO DÍA

- **Caminata**

30 minutos una sola vez al día

QUINTO-SEXTO-SEPTIMO-OCTAVO DÍA

- **Caminata**

30 minutos diarios.

[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