

REHABILITACIÓN EN DESACONDICIONAMIENTO

(MANUAL DE EJERCICIOS EN DECÚBITO)

Servicio de Rehabilitación

Hospital Obispo Polanco

1. EJERCICIOS RESPIRATORIOS

1.1. RESPIRACIÓN ABDOMINO-DIAFRAGMÁTICA

- Tumbado en la cama, con el respaldo levantado a 30º, y las piernas dobladas con los pies apoyados sobre la cama.
- Coloque las manos sobre la barriga.
- Coja aire por la nariz y llévelo a la barriga, a la vez que la hinchamos. Intentar no mover el pecho.
- Suelte lentamente el aire por la boca a la vez que meta la barriga.



1.2. RESPIRACIÓN COSTAL CON SEPARACIÓN DE BRAZOS

- Tumbado en la cama, con el respaldo levantado a 30º, y las piernas dobladas con los pies apoyados sobre la cama.
- Coger aire por la nariz a la vez que arrastramos los brazos por la cama, separándolos del cuerpo todo lo posible.
- Soltar el aire lentamente a la vez que bajamos los brazos.



2. EJERCICIOS DE BRAZOS

2.1. ELEVACIÓN DE BRAZOS CON MANOS ENTRELAZADAS

- Tumbado en la cama, con el respaldo levantado a 30º, y las piernas dobladas con los pies apoyados sobre la cama.
- Entrelace los dedos de las manos y, con los brazos lo más estirados posible, levante los brazos hacia la cabeza.
- Baje lentamente y descanse unos segundos antes de volver a empezar.



2.2 PULSIONES CONTRA LA CAMA

- Tumbado en la cama, con el respaldo levantado a 30º, y las piernas dobladas con los pies apoyados sobre la cama.
- Apoye los brazos en la cama con los codos doblados.
- Apriete fuerte con los codos contra la cama y mantenga unos segundos.
- Relaje y descansa unos segundos antes de volver a empezar.



3. EJERCICIOS DE PIERNAS

3.1. ISOMETRICOS CUADRICEPS

- Tumbado en la cama, con el respaldo levantado a 30º y las piernas estiradas.
- Coloque una toalla enrollada debajo de la rodilla.
- Apriete la toalla con la rodilla contra la cama y mantenga unos segundos.
- Relaje y descansa unos segundos antes de volver a empezar.
- Repítalo con la otra pierna.



3.2. EJERCICIO DE GLUTEOS (PUENTE)

- Tumbado en la cama, con el respaldo levantado a 30º y las piernas estiradas.
- Apriete fuerte el culete, a la vez que lo despegas de la cama. Mantener unos segundos arriba.
- Relaje y descansa unos segundos antes de volver a empezar.



3.3. FLEXO-EXTENSIÓN DE CADERA Y RODILLA

- Tumbado en la cama, con el respaldo levantado a 30º y las piernas estiradas.
- Doble la rodilla arrastrando el talón por la cama.
- Estire lentamente la pierna hasta volver a la posición de inicio.
- Relaje y descansa unos segundos antes de volver a empezar.
- Repítalo con la otra pierna.



3.4. FLEXO-EXTENSIÓN DE TOBILLO

- Tumbado en la cama, con el respaldo levantado a 30º y las piernas estiradas.
- Mueva los pies arriba y abajo lentamente.



3.5. SEPARACIÓN Y APROXIMACIÓN DE PIERNAS EN CAMA

- Tumbado en la cama, con el respaldo levantado a 30º y las piernas estiradas.
- Separe las dos piernas arrastrándolas por la cama.
- Vuelva lentamente hasta la posición de inicio juntando las piernas.
- Relaje y descanse unos segundos antes de volver a empezar.



RECOMENDACIONES

- Repetir cada ejercicio 8-10 veces.
- Descansar 2 minutos entre un ejercicio y otro.
- Hacer los ejercicios dos veces al día, mañana y tarde.
- En caso de dolor en el pecho, fatiga o mareos, suspender los ejercicios y consultar con el médico.

Puede encontrar un vídeo explicativo de estos ejercicios en
<http://opolanco.es/rehabilitacion.php>

En caso de duda, puede consultar con el Servicio de Rehabilitación
llamando al teléfono del Hospital Obispo Polanco: 978 65 40 00